Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

PRESENTED

উমাচল গ্রন্থাবলী—৮

খাদ্য-নীতি
এবং
শিশুপালন-বিধি

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

LIBRARY
No. ....
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Library
SHREE SHREE MA ANANDAMAYEE ASHRAM
Bhadaini, Varanasi-1
No. 3/183
Book should be returned by date (last) noted below or re-issue arranged. Otherwise a fine of 10 N.P. daily shall have to be paid.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উমাচল-গ্রন্থাবলী—৮

With best Compliments of
N.R. [illegible]
H. O. [illegible] Kidwai Road,
Calcutta-700013.

খাদ্য-নীতি

এবং

শিশুপালন বিধি

LIBRARY
No.... 3/183
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশক
পুণ্যব্রত ব্রহ্মচারী
উমাচল প্রকাশনী
C/o. শিবানন্দ মঠ
কামাখ্যা, গৌহাটি-১০, (আসাম)

প্রথম মুদ্রণ, বিজয়া—১৩৬৪
সপ্তম মুদ্রণ, গুরু-পূর্ণিমা—১৩৮০

[সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

মূল্য—২·৫০

প্রধান
বিক্রয়-প্রতিনিধি
মহেশ লাইব্রেরী
২।১, শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট,
কলিকাতা-১২

মুদ্রাকর
শ্রীসুনীলকৃষ্ণ পোদ্দার
শ্রী গোপাল প্রেস
১২১, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট,
কলিকাতা-৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/143

ভূমিকা

কৈশোর বয়সে গৃহত্যাগী চিরকুমার সন্ন্যাসীকে খাদ্য-নীতি ও শিশুপালন সম্বন্ধে বই লিখতে হল—একে প্রারব্ধের কর্মভোগ ছাড়া আর কি বলা যেতে পারে ? গুরুদেবের ধারণা ছিল—অতিশৈশব থেকে সৎপরিবেশে ছেলেদের মানুষ করতে পারলে সব ছেলেকেই ঋষিরূপে গড়ে তোলা যায়। এই আদর্শে প্রণোদিত হয়ে তিনি তাঁর গৃহস্থ শিষ্যদের বাড়ী থেকে ৩।৪ বৎসরের বাঙ্গালী ও অসমীয়া শিশুদের এনে আমাদের হাতে সমর্পণ করতে লাগলেন—তাঁর আশা ছিল, গুরুগৃহ থেকে সমাবর্তন করে এইসব ছেলেরা ঋষিদের মতই আদর্শ গৃহস্থজীবন যাপন করবে।

আমাদের যুগে ১৫।১৬ বৎসর বয়সেই মেয়েরা মাতৃত্বের গৌরব অর্জন করতেন। আমাদেরও এই বয়স থেকেই শিশু-পালনের হাতে-খড়ি আরম্ভ হয়। আশ্রম-বিদ্যালয়ের শিশুদের পরিচালনা করতে গিয়ে একটা কথা বিশেষভাবেই মনে পড়ত—প্রত্যেক কার্যেরই একটা কারণ আছে ; পূর্ব-ভারতের ছেলে-মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যহীনতার কারণ যদি আবিষ্কার করতে পারা যায়, তাহলে এই স্বাস্থ্যহীনতার দুঃখ থেকেও তাদের বাঁচান যেতে পারবে। এই শিশুদের উপলক্ষ্য করেই আমাদের যোগবিদ্যার গবেষণা ও পথ্যনীতির গবেষণা আরম্ভ হয়। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আশ্রমের পরিধিও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হতে থাকে। স্নেহভাজন গৃহস্থ ছাত্রী-ছাত্রীদের পুত্র-কন্যাদের উপরও আমাদের যোগবিদ্যা ও পথ্য-নীতির পরীক্ষা-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভূমিকা

নিরীক্ষা চলে। এই সমস্ত পরীক্ষার সফলতা দেখে স্বভাবতঃই মনে হয়—আমাদের পরীক্ষালব্ধ যোগবিদ্যার সিদ্ধান্ত এবং খাদ্য-নীতির সিদ্ধান্ত পূর্বভারতের আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা সকলের পক্ষেই কল্যাণকর হবে। সুতরাং এই মহোপকারী পুস্তকখানি যদি বাঙ্গালী ও অসমীয়া গৃহস্থদের মাঝে আদরণীয় হয়, তাহলে আমাদের গবেষণা ও পরিশ্রম সার্থক বিবেচনা করব।

উমাচল যোগাশ্রম
কামাখ্যা, গৌহাটী-১০
আসাম

স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী
বিজয়া
১৩৬৪ সাল

৬ষ্ঠ সংস্করণের ভূমিকা

বাংলাদেশে খাদ্য-নীতির বইয়ের ৬ষ্ঠ সংস্করণ বড় দেখা যায় না। খাদ্য-নীতি সম্বন্ধে আমাদের অভিমত জনসাধারণের পক্ষে যে বিশেষ কল্যাণকর, তা শিক্ষিত ও অল্পশিক্ষিত জনসাধারণ ক্রমশঃ উপলব্ধি করছেন দেখে আমরা আমাদের খাদ্য-নীতি গবেষণার পরিশ্রম সার্থক বিবেচনা করছি।

খাদ্য-নীতির সংশোধন করে পৃথিবীর প্রত্যেকটী মানুষ শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির উচ্চশিখরে আরোহণ করুক—এই শুভেচ্ছাই আমরা অন্তরে পোষণ করি।

গ্রন্থকার
দোল-পূর্ণিমা—১৩৭৮

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/183

With best Compliments of:-
NIRMOY-... LCUTTA.
H. O. 78/1, Rafi Ahmed Kidwai Road,
Calcutta-700013.

উৎসর্গ

আসাম এবং বাংলার ছেলে-মেয়ে

এবং

তরুণী জননীদিগকে

LIBRARY
No. 3/183
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচী

প্রথম অধ্যায়—

খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ... ৯
দেহের উপাদান (বিবিধ ধাতব লবণ প্রভৃতি) ১০
খাদ্যের উপাদান বিশ্লেষণ ... ২২

দ্বিতীয় অধ্যায়—

সুষম পথ্য ... ৪৪
রক্তের উপাদান ... ৪৫
মানুষ নিরামিষভোজী না আমিষভোজী ? ৪৯
দীর্ঘ দেহ লাভের উপায় ... ৫১
মদ্যপানাসক্তি ও যুদ্ধোন্মাদনা প্রতিরোধের উপায় ৬২
অকালমৃত্যু প্রতিরোধের উপায় ... ৬৮
মাছ-মাংস ও ডাল ... ৭৩
ডিমের দোষ-গুণ ... ৭৭
গুঁড়াদুধের অপকারিতা ... ৮৪
গুড় ও চিনি ... ৯০
নারিকেল-ফলের উপকারিতা ... ৯৭

তৃতীয় অধ্যায়—

আদর্শ পথ্য ... ১১৩
খাদ্যের নৈতিক আদর্শ ... ১১৫

চতুর্থ অধ্যায়—

শিশুপালন-বিধি ... ১২৩
শিশুর রোগ-চিকিৎসা ... ১৩৪
মাতার স্বাস্থ্য ... ১৩৫
চা-পানের অপকারিতা ... ১৩৯
ছাত্র-ছাত্রীর জলযোগ ... ১৪২
ভারতীয় পথ্য-নীতির সার-সংক্ষেপ ... ১৪৮

স্বাস্থ্য-নীতি ... ১৫৩
গ্রাম্য সেপটিক শৌচাগার ... ১৫৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আশ্রম-সংবাদ

অভ্যাগতেরা আশ্রমে আসিবার পূর্বে আশ্রমাধ্যক্ষের অনুমতি লইয়া আশ্রমে আসিবেন। নতুবা আশ্রমে আসিয়া স্থানাভাবে অসুবিধায় পড়িতে হইবে।

যোগবিদ্যাশিক্ষার জন্য বা যৌগিক হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার জন্য বা জ্ঞানলাভার্থ বা সাধুসঙ্গ করা প্রভৃতি যে উদ্দেশ্য লইয়াই অভ্যাগতেরা আশ্রমে বাস করুন না কেন, সকলকেই নিজ নিজ আহার্যব্যয় নিজেদের বহন করিতে হইবে এবং আশ্রমের নিয়মাদি পালন করিয়া চলিতে হইবে।

রিপ্লাইকার্ড বা স্ট্যাম্পসসহ চিঠি না দিলে কোন চিঠিপত্রের জবাব দেওয়া হয় না।

যোগবিদ্যাকে জনসাধারণের কল্যাণার্থে কি ভাবে প্রয়োগ করা যায়, এই উদ্দেশ্যে আমাদের আশ্রমাচার্য শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ প্রায় অর্ধ শতাব্দী যাবৎ যোগবিদ্যা লইয়া গবেষণা করিয়াছেন। তাঁহার এই গবেষণা ভারতের মাঝে সর্বোৎকৃষ্ট গবেষণা বলিয়া জ্ঞানী-গুণীদের দ্বারা স্বীকৃত হইয়াছে। এই গবেষণার ফলে আমরা কঠিন রোগ নিরাময়-কারী বিবিধ সহজ যৌগিক ক্রিয়াদি উদ্ভাবন করিতে সক্ষম হইয়াছি। আমাদের এই যৌগিক চিকিৎসার সহায়তায় শত শত কঠিন রোগী প্রত্যহ আরোগ্যলাভ করিতেছে।

যৌগিক ক্রিয়ায় রোগারোগ্যের অত্যাশ্চর্য সাফল্য দেখিয়া আমাদের মনে আশা জাগিয়াছে—অদূর ভবিষ্যতে ব্যয়-বহুল মেডিকেল হাসপাতালের পরিবর্তে পৃথিবীর সর্বত্রই যৌগিক হাসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হইবে এবং ঔষধ-বিষ গলাধঃকরণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং বিষাক্ত ঔষধ ইন্‌জেক্‌সনের হাত হইতে মানবজাতি চিরকালের জন্য অব্যাহতি পাইবে। তাই পথপ্রদর্শক হিসাবে আমরাও আমাদের কামাখ্যায় অবস্থিত 'উমাচল যোগাশ্রমে' যৌগিক হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করিয়াছি। আমাদের এই হাসপাতালে ক্যান্‌সার রোগ, হৃদ্‌রোগ, রক্তচাপবৃদ্ধি রোগ, থ্রম্বসিস্‌, হাঁপানী, বহুমূত্র, গ্যাসট্রিক আল্‌সার প্রভৃতি সমুদয় দুরারোগ্য ব্যাধির যৌগিক চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। এই যৌগিক চিকিৎসায় প্রায় সমুদয় রোগীই রোগমুক্ত হইতেছে।

আমাদের এই আশ্রমে ছাত্রদের যোগশিক্ষারও ব্যবস্থা আছে। এখন আমরা একটী যোগশিক্ষার কলেজ প্রতিষ্ঠারও আয়োজন করিতেছি। আমাদের যৌগিক হাসপাতাল আরও সম্প্রসারণের জন্য এবং যৌগিক কলেজ প্রতিষ্ঠায় এই আয়োজন পুরোপুরি সাফল্যমণ্ডিত করিতে ন্যূনপক্ষে এক-লক্ষ টাকা প্রয়োজন। আমাদের আশা আছে—আমাদের এই জনহিতকর প্রতিষ্ঠানটির জন্য দেশের সহৃদয় ব্যক্তিদের কাছ হইতে আমরা উল্লিখিত সাহায্য অনায়াসেই পাইব।

যাঁহারা আমাদের এই কাজে আর্থিক সাহায্য করিবেন, তাঁহাদের কোন আপত্তি না থাকিলে তাঁহাদের নাম-ঠিকানা আমাদের যোগশিক্ষা-মন্দিরে এবং যৌগিক হাসপাতালে প্রস্তরফলকে উৎকীর্ণ করিয়া রাখা হইবে।

ধনী, গরীব ও মধ্যবিত্ত প্রভৃতি সকলের কাছেই আমরা সাহায্যপ্রার্থী। সাধ্যমত যিনি যাহা সাহায্য করিবেন তাহা সাদরে গৃহীত হইবে এবং আমাদের কেন্দ্রীয় মঠ হইতে প্রত্যেক চাঁদা-দাতার কাছেই চাঁদার প্রাপ্তিসংবাদ প্রেরিত হইবে।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. 3/183
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

খাদ্যনীতি

[খাদ্যের সাহায্যে নীরোগ দেহ লাভের উপায়]

প্রথম অধ্যায়

খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

যোগশাস্ত্রমতে বায়ুই প্রাণ-শক্তির আধার। ক্ষিতি, অপ্, তেজ প্রভৃতি সৃষ্টির উপাদান এই বায়ু বা 'প্রাণশক্তি হইতেই উৎপন্ন হইয়াছে। সুতরাং বায়ুরূপী প্রাণশক্তি দ্বারাই কোটি-কোটি বিশ্বব্রহ্মাণ্ড গঠিত হইয়াছে এবং হইতেছে। আমাদের এই ক্ষুদ্র দেহব্রহ্মাণ্ডটীর গঠনকর্তাও বায়ু। 'বায়ু পঞ্চধা প্রবিভক্তং দেহং ধারয়তি'—বায়ুই পাঁচভাগে বিভক্ত হইয়া দেহকে ধারণ করিয়া আছে ; দেহের গঠন ও পরিচালন সুসম্পন্ন করিতেছে। পঞ্চবায়ুর নাম—প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান। [দেহস্থ এই পঞ্চবায়ুর কার্যকারিতার বিস্তৃত বিবরণ আমাদের 'যোগ-বলে রোগ আরোগ্য' গ্রন্থের প্রথম অধ্যায়ে দ্রষ্টব্য।] এই বায়ুই আমাদের প্রাণ, এই বায়ুই আমাদের খাদ্য।

শ্বাসের সাহায্যে এবং রোমকূপের সাহায্যে আমরা যতটুকু বহির্বায়ু দেহের জন্য খাদ্যরূপে গ্রহণ করিতে পারি উহা দেহের সমুদয় প্রয়োজন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মিটাইতে পারে না, ঐ বহির্বায়ুর সমুদয় অংশও দেহ কাজে লাগাইতে পারে না। এই জন্যই আমাদের অন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। খাদ্যও পঞ্চবায়ুর সমবায়ে গঠিত। এই খাদ্যের উপাদান হইতেই আমরা আমাদের দেহগঠন ও দেহরক্ষণের উপযোগী প্রয়োজনীয় বায়ু আহরণ করি। খাদ্যের অভ্যন্তরস্থ বায়ু আমাদের দেহ সহজভাবে গ্রহণ করিতে পারে। এই জন্যই শরীর রক্ষা, শরীর পালন ও শরীরের বৃদ্ধির জন্য আমাদের খাদ্যগ্রহণ অত্যাবশ্যক। কার্য্যাদি উপলক্ষ্যে প্রতিমুহূর্তে আমাদের শরীরের শক্তি ক্ষয় হইতেছে। খাদ্যই আমাদের এই নষ্ট শক্তি পুনরুদ্ধার করে. খাদ্যই শরীরের যাবতীয় ক্ষয়-ক্ষতি পূরণ করে।

ভারতীয় মতে খাদ্যের অতি সূক্ষ্মাংশ দ্বারা মন গঠিত হয়। সুতরাং খাদ্য সম্বন্ধে সুষ্ঠু জ্ঞান না থাকিলে শারীরিক উন্নতি, মানসিক উন্নতি ও আধ্যাত্মিক উন্নতি সম্ভবপর নয়।

ভারতীয় শাস্ত্রমতে খাদ্য দ্বিবিধ—আমিষ ও নিরামিষ। মাছ, মাংস, ও ডিমকে বলা হয় আমিষ খাদ্য; দুধ, শাক-সব্জী, ফল, বাদাম, চাল, ডাল প্রভৃতি অর্থাৎ আমিষ খাদ্য ছাড়া আর সমুদয় খাদ্যের নামই নিরামিষ খাদ্য।

পাশ্চাত্য খাদ্য-বিজ্ঞানীরাও খাদ্যকে দুইভাগে বিভক্ত করিয়াছেন—এনিমেল ফুড ও ভেজিটেবল ফুড (Animal food & Vegetable food)—অর্থাৎ প্রাণিজ খাদ্য এবং উদ্ভিজ্জ খাদ্য। ভারতীয় আমিষ খাদ্য এবং পাশ্চাত্য প্রাণিজ খাদ্যের পার্থক্য এইটুকু—পাশ্চাত্য খাদ্য-নীতি অনুযায়ী দুগ্ধ প্রাণিজ খাদ্যের অন্তর্গত, কিন্তু ভারতীয় মতে উহা নিরামিষ খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত।

ভারতীয় মতে প্রাণই প্রাণের খাদ্য, প্রাণ ছাড়া প্রাণ বাঁচিতে পারে না, সমস্ত খাদ্যই Animal food বা প্রাণিজ খাদ্য। উদ্ভিজ্জ খাদ্য এই প্রাণিজ খাদ্যের অন্তর্গত। সুতরাং প্রাণিজ এবং উদ্ভিজ্জ খাদ্যের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই দ্বিবিধ সংজ্ঞার চেয়ে ভারতীয় আমিষ ও নিরামিষ (Flesh food & Non-flesh food) এই দ্বিবিধ সংজ্ঞা অধিকতর যুক্তিযুক্ত, কারণ দুধ ও শাক-সব্জী একই প্রণালীতে সহজভাবে জীর্ণ হয়, কিন্তু আমিষ খাদ্য (Flesh food) জীর্ণ হওয়ার প্রণালী পৃথক এবং জটিল। এইজন্য দুগ্ধকেও নিরামিষ খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত করাই সমীচীন।

প্রাণের প্রথম অভিব্যক্তিই উদ্ভিদ্। এই পৃথিবীর মাটি, জল পাথর প্রভৃতি স্থূল বস্তুর মাঝে যে প্রাণশক্তি নিহিত আছে সেই প্রাণশক্তিই সংহত হইয়া উদ্ভিদ্ রূপে রূপায়িত হইয়া উঠিয়াছে। সুতরাং উদ্ভিদ্ই আদি প্রাণী। মাটি, জল, আলো, বাতাস প্রভৃতি পাঞ্চভৌতিক পদার্থকে খাদ্যপ্রাণে রূপান্তরিত করার ক্ষমতা একমাত্র উদ্ভিদেরই আছে। এইজন্য উদ্ভিদ্ হইতেই আমাদের খাদ্য সংগ্রহ করিতে হয়। শুধু মানুষ নয়, পৃথিবীর সমুদয় প্রাণীই উদ্ভিদ্ হইতে খাদ্য আহরণ করে। মাংসাশী জন্তুরা উদ্ভিদ্‌ভোজী জীব-জন্তুর দেহ ভক্ষণ করিয়া জীবন ধারণ করে। অতএব প্রকারান্তরে উহারাও উদ্ভিদ্‌ভোজী। সুতরাং প্রাণের প্রাচুর্যে পরিপূর্ণ উদ্ভিদ্‌রাই আমাদের প্রধান খাদ্য, আমাদের দেহরক্ষার প্রধান উপাদান।

দেহের উপাদান

আধুনিক যুগের পাশ্চাত্ত্য খাদ্যবিজ্ঞানীরাও মানবদেহের মূল উপাদান যে বায়ু তাহা স্বীকার করিয়াছেন। তাঁহাদের মতে ৪ প্রকারের বায়ু দ্বারা মানবদেহ গঠিত। ইহা ছাড়া আরও ১৪ প্রকার লবণ (Organic salt) মানবদেহ গঠনের পক্ষে অত্যাবশ্যক, উহারাও মানবদেহের উপাদান। যদিও এই লবণগুলির মূল উপাদান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বায়ু এবং এই যুগের রাসায়নিকরা এই লবণগুলি হইতে উল্লিখিত চতুর্বিধ বায়ুই উৎপন্ন করিতে পারেন, তবুও এইগুলির কার্যকারিতা পৃথকভাবে বুঝাইবার জন্য পাশ্চাত্ত্য খাদ্যবিজ্ঞানীরা উহার পৃথক নাম-করণ করিয়াছেন। আমাদের দেশের প্রাচীন খাদ্যবিজ্ঞানীরা এই লবণগুলির পৃথক নামকরণ করেন নাই ; উহাদিগকে পঞ্চবায়ুর কার্য-কারিতার ফলরূপেই উল্লেখ করিয়াছেন। আমরা সর্বপ্রথমে বর্তমান যুগের প্রয়োজনে পাশ্চাত্ত্য খাদ্যবিজ্ঞানের ধারা অবলম্বনেই খাদ্যনীতি আলোচনা করিব।

দেহগঠনকারী চতুর্বিধ বায়ুর নাম—অক্সিজেন, কার্বন, হাইড্রোজেন এবং নাইট্রোজেন।

চতুর্দশ লবণের নাম—ক্যাল্‌সিয়াম, ফস্‌ফরাস্‌, আয়রণ (লৌহ), আইওডিন্‌, পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, কপার (তাম্র), সালফার (গন্ধক) ফ্লোরিণ, ক্লোরিণ, ম্যাঙ্গানিজ, সিলিকন এবং কোবল্ট (Cobalt)।

আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে—

অক্‌সিজেন-বায়ু দ্বারা	শরীরের	শতকরা	৬২	ভাগ	গঠিত।
কার্বন-বায়ু দ্বারা	”	”	২১	”	”
হাইড্রোজেন-বায়ু দ্বারা	”	”	৯	”	”
নাইট্রোজেন-বায়ু দ্বারা	”	”	৩	”	”
ক্যাল্‌সিয়ামের দ্বারা	”	”	২	”	”
ফস্‌ফরাস্‌ দ্বারা	”	”	১	”	”
অন্যান্য ১২টী লবণ দ্বারা	”	”	২	”	”

অক্সিজেন—আমরা বায়ুসমুদ্রের মাঝে ডুবিয়া আছি। এই বায়ুর শতকরা ২১ ভাগ (২০·৯৩) অর্থাৎ সমস্ত বায়ুর এক-পঞ্চমাংশই অক্‌সিজেন। শ্বাসের সহিত আমরা যে বায়ু গ্রহণ করি, ঐ বায়ুর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মাঝে যে অক্সিজেন থাকে, উহার ৪ ভাগ মাত্র আমাদের শরীর গ্রহণ করিতে পারে। বাকী ১৭ ভাগ অক্সিজেনই প্রশ্বাসের সহিত বাহির হইয়া যায়। আমাদের পক্ষে এই অক্সিজেন বায়ুরই প্রয়োজন সর্বাধিক। পূর্বেই বলা হইয়াছে, দেহের শতকরা ৬২ ভাগই এই বায়ুদ্বারা গঠিত। অক্সিজেনের অভাব হইলে যেমন আলো নিভিয়া যায়, তেমনি অক্সিজেনের অভাব হইলে মানবদেহও মৃত্যুমুখে পতিত হয়। বন্ধ ঘরে আলো জ্বালাইয়া নিদ্রিত হইলে এই অক্সিজেনের অভাব হেতুই মানুষের মৃত্যু ঘটে। অক্সিজেনই নিয়ত দগ্ধ হইয়া জঠরাগ্নিকে উদ্দীপ্ত রাখে, দেহের তাপ রক্ষা করে, দেহ সংগঠন করে, দেহকে বাঁচাইয়া রাখে।

অক্সিজেন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সবরকম খাদ্যেই অক্‌সিজেন থাকে, কিন্তু রসাল ফল ও শাক-সব্জীর মাঝেই সর্বাধিক পরিমাণে এই অক্‌সিজেন বিদ্যমান। এই জন্যই রসাল ফল ও শাক-সব্জীকে বলা হয় অক্সিজেনাস্ ফুড (Oxygenous food)।

অক্‌সিজেনাস্ ফুডই মানুষের পক্ষে সর্বাধিক প্রয়োজনীয় উপকারী খাদ্য। এই রসাল ফল ও শাক-সব্জীর ক্যালোরী ভেলু (Calory value) থাকুক আর নাই থাকুক, ইহা প্রাণশক্তিতে পরিপূর্ণ, প্রাণের প্রাচুর্যে ভরপুর। ইহারাই দেহের অধিকাংশ প্রয়োজনীয় অক্‌সিজেন সরবরাহ করে।

কার্বন—অন্যান্য বায়ুর সহিত যুক্ত হইয়া এই কার্বনবায়ু দেহের শক্তি পরিবেশন করে, দেহের তাপ রক্ষা করে, দেহ-বৃদ্ধির সহায়তা করে। দেহে কার্বনবায়ুর মাত্রা অধিক হইলে দেহ রুগ্ন হয়, দেহ মৃত্যুর দ্বারা কবলিত হইবার অনুকূল হইয়া পড়ে। মানুষের পক্ষে অক্‌সিজেন-বায়ুর প্রয়োজন যেমন সর্বাধিক, তেমনি বৃক্ষজগতের পক্ষে আবার এই কার্বনবায়ুর প্রয়োজনীয়তা সর্বাপেক্ষা বেশী। মানব-দেহে অক্‌সিজেন দগ্ধ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া কার্বনে পরিণত হয়, আবার বৃক্ষদেহে কার্বন দগ্ধ হইয়া অক্সিজেনে পরিণত হয়। এই জন্যই জীবজগৎ, বৃক্ষজগৎ পরস্পরের অনুপূরক। মনুষ্যের অত্যাচার ও নিষ্ঠুরতায় যদি বৃক্ষ-জগতের অস্তিত্ব বিপন্ন হয়, বৃক্ষজগতের পরিমিত মাত্রা হ্রাস পায়, তাহা হইলে বায়ুমণ্ডলে কার্বন-বায়ুর আধিপত্য প্রতিষ্ঠিত হইবে এবং ইহার ফলে পৃথিবী ক্রমশঃ উত্তপ্ত হইয়া উঠিবে এবং এই তাপের মাত্রাধিক্যে জীবজগৎ ধ্বংস হইয়া যাইবে। সুতরাং মানবজাতিকে বাঁচিতে হইলে বৃক্ষজগৎকে রক্ষা করাও মানুষের পক্ষে অপরিহার্য। বৃক্ষদেহ এবং বৃক্ষের পরিণতি কাঠ এবং কয়লা কার্বন-সমৃদ্ধ বস্তু। এই জন্যই ইহারা সর্বোৎকৃষ্ট দাহ্য পদার্থ। কিন্তু এই বৃক্ষেরই অঙ্গস্বরূপ জল ও পাতা অক্সিজেন-সমৃদ্ধ বস্তু—এই জন্যই উহা মানুষের পক্ষে এবং ইতর জীবের পক্ষে অমৃততুল্য পথ্য। সুতরাং বৃক্ষজগৎ মানুষের পরম বন্ধু, মানুষের পরম আত্মীয়। ইহাদের বাঁচাইয়া রাখার দায়িত্বও মানব-সমাজের।

কার্বন-সমৃদ্ধ খাদ্য—চর্বি, মাখন, ঘি, চাল, গম, ভুট্টা, আলু, কলা প্রভৃতি। এই সব খাদ্যই শরীরের তাপ রক্ষার এবং শরীরের রক্ত সরবরাহের বিশেষ সহায়ক।

হাইড্রোজেন—জলের তিন ভাগের দুইভাগ যেমন হাইড্রোজেন বায়ু হইতে উৎপন্ন, তেমনি আমাদের দেহের রস, রক্ত, শুক্র ও গ্রন্থির অন্তর্মুখী রসের কার্যকারিতার মূলেও এই হাইড্রোজেন বায়ুর প্রাধান্য। সুতরাং হাইড্রোজেনবায়ু-সঞ্জাত রক্ত এবং গ্রন্থির অন্তর্মুখী রস দেহকে রক্ষা করে, দেহের প্রয়োজনীয় অন্যান্য যাবতীয় কার্য্যাদি নির্বাহ করে।

হাইড্রোজেন-প্রধান খাদ্য—রসাল তরিতরকারী, শাক-সব্জী এবং নারিকেল প্রভৃতি রসাল ফল। জলের উপাদানে যেমন হাইড্রোজেনের পরই অক্সিজেনের প্রাধান্য, তেমনি উল্লিখিত রসাল ফল ও শাক-পাতা প্রভৃতিও একাধারে হাইড্রোজেন-প্রধান এবং অক্সিজেন-প্রধান খাদ্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাইট্রোজেন—সমুদয় বায়ু-সমুদ্রের প্রায় চার-ভাগের তিন ভাগই নাইট্রোজেন। নাইট্রোজেন অক্সিজেনকে তরল করিয়া রাখে। এই তরল অক্সিজেনই দেহ গঠনের উপযোগী। বায়ুতে যদি নাইট্রোজেনের পরিমাণ কম থাকিত, তাহা হইলে অক্সিজেনের উত্তাপে পৃথিবীর গাছপালা ও জীবজন্তু ধ্বংস হইয়া যাইত। ঐরূপ অক্সিজেন-সমৃদ্ধ বায়ু গ্রহণ করিলে আমাদের দেহও পুড়িয়া ছাই হইয়া যাইত। সুতরাং এই নাইট্রোজেন-বায়ুই অক্সিজেন ও কার্বন প্রভৃতি বায়ুর কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রিত করে এবং উহাদের সমতা রক্ষা করে। এই প্রচুর নাইট্রোজেনের সহায়তা না পাইলে অক্সিজেন প্রাণের প্রাচুর্যে পরিপূর্ণ উদ্ভিদ্-জগৎ ও জীবজগৎ গড়িয়া তুলিতে পারিত না। আমাদের দেহস্থ এই নাইট্রোজেনই দেহের ক্ষয়-ক্ষতি পূরণ করে, দেহের স্নায়ুপেশী গঠন করে এবং দেহ বৃদ্ধি ও দেহ গঠনের সহায়তা করে।

নাইট্রোজেন-সমৃদ্ধ খাদ্য—বিভিন্ন মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ছানা, গুড়া-দুধ, মুগ, মুশুর ডাল ও বাদাম প্রভৃতি প্রোটিন-প্রধান খাদ্যই নাইট্রোজেন-সমৃদ্ধ খাদ্য।

লবণ

(Mineral Salt)

প্রাসাদ গঠনে বালি ও সিমেণ্টের প্রয়োজন যেমন অপরিহার্য, তেমনি দেহপ্রাসাদও মজবুতভাবে গঠন ও সংরক্ষণে এই লবণের প্রয়োজনীয়তা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীরা ১৪টি লবণ আবিষ্কার করিয়াছেন—উহা পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে।

ক্যাল্‌সিয়াম—ক্যাল্‌সিয়াম দেহের অস্থি গঠন করে, দন্ত গঠন করে, জঠরাগ্নি বৃদ্ধি করে, হৃদ্‌যন্ত্র ও স্নায়ুপেশীর ক্রিয়া স্বাভাবিক রাখে। এই ক্যাল্‌সিয়াম মাতৃবক্ষে দুগ্ধ সঞ্চার করে, শিশুদের দেহবৃদ্ধিতে সহায়তা করে, এই ক্যাল্‌সিয়ামের প্রভাবেই দেহের রক্ত জমাট বাঁধে, রক্তের এই জমাট বাঁধা প্রবণতা না থাকিলে সামান্য আহত স্থান হইতেও প্রচুর রক্তপাত হইয়া মানুষের মৃত্যু ঘটিত। পুরুষ-দেহস্থ শুক্রের স্বাভাবিক গাঢ়ত্ব রক্ষা করার দায়িত্ব এই ক্যাল্‌সিয়ামের। এই ক্যাল্‌সিয়ামের অভাবহেতুই নারীদেহে প্রদরাদি রোগ সৃষ্টি হয়। পরিমিত ক্যাল্‌সিয়াম দেহে বিদ্যমান থাকিলে দেহের রোগপ্রতিষেধক শক্তি অটুট থাকে। এই ক্যাল্‌সিয়ামের অভাবের ফলেই মানবের চিন্তা-শক্তি, স্মৃতিশক্তি ও প্রতিভা হ্রাস পায়; দাঁত খারাপ হয়, দেহগঠন বাধা প্রাপ্ত হয়। নারী-পুরুষের শুক্রের মধ্যে প্রচুর ক্যালসিয়াম থাকে। এই জন্যই ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় মানবদেহের এই শুক্রধাতু অতিরিক্ত পরিমাণে নষ্ট হইলে দেহ রোগপ্রবণ হয় এবং যথোচিত একাগ্রতাশক্তি লাভে ও মানসিক উন্নতির পথে উহা অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায়।

ক্যাল্‌সিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য—পালং, পুঁই, লালশাক, ডাঁটাশাক প্রভৃতি সমুদয় সবুজ শাকপাতা, লেবু, কমলালেবু, আম, আনারস, পেঁপে, আঙ্গুর, বেদানা, আপেল প্রভৃতি সমুদয় রসাল ফল, (সমুদয় রসাল ফলের মাঝেও আবার আমলকীতেই সর্বাধিক ক্যালসিয়াম বিদ্যমান), দুধ, দৈ, ঘোল, পনির, বিভিন্ন বাদামও ক্যালসিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য। আমিষ খাদ্যের মাঝে ডিম ও ছোটমাছ ক্যালসিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য। কিন্তু মাছ ও ডিমের ক্যালসিয়াম আমাদের দেহ-প্রকৃতি সহজভাবে গ্রহণ করিতে পারে না এবং সম্পূর্ণভাবেও গ্রহণ করিতে পারে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই জন্যই মাছ ও ডিমের ক্যালসিয়াম শাক-সব্জী ও ফলের ক্যালসিয়ামের চেয়ে নিকৃষ্ট। মাংস, বড় মাছ, ঘি, মাখন, তৈল, চাল ও আটা প্রভৃতির মাঝে অতি নগণ্য মাত্রায় ক্যালসিয়াম থাকে।

ফস্‌ফরাস—স্নায়ু, টিস্থ, অস্থি, দাঁত প্রভৃতি সংগঠনে এবং উহাদের ক্ষয়-ক্ষতি নিবারণে এবং ক্যালসিয়ামের যাবতীয় কাজে ফস্‌ফরাস ক্যাল্‌সিয়ামকে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

ফস্‌ফরাস-সমৃদ্ধ খাদ্য—আমিষ ও নিরামিষ প্রভৃতি সমুদয় খাদ্যে অল্পাধিক পরিমাণে ফস্‌ফরাস্‌ থাকে, এইজন্যই দেহে কখনও ফস্‌ফরাসের অভাব হয় না।

আয়রণ বা লৌহ—যকৃৎক্ষরিত বিভিন্ন রসের মাঝে একটীর নাম রঞ্জক পিত্ত। এই রঞ্জক পিত্ত খাদ্যরসকে রঙিন করিয়া রক্তে পরিণত করে। পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান এই রঞ্জক পিত্তের নাম দিয়েছে হিমোগ্লোবিন (Haemoglobin)। এই রঞ্জক পিত্তের মাঝেই দেহের সর্বাধিক প্রয়োজনীয় লৌহধাতু বা Iron বিদ্যমান। এই রঞ্জক পিত্তের মাঝেই লাল রক্তাণু (Red corpuscles) উৎপন্ন হয়। এই লাল রক্তাণুই ফুস্‌ফুস্‌-সংগৃহীত বায়ু হইতে প্রাণবায়ু বা অক্সিজেন গ্রহণ করিয়া দেহস্থ সমুদয় প্রাণকোষের মাঝে, তন্তুর মাঝে পরিবেশন করে। এই অক্সিজেন দগ্ধ হইয়া দেহে সর্বদাই কার্বন-বায়ু উৎপন্ন হইতেছে। প্রাণকোষ ও তন্তুর এই কার্বন-বায়ু রক্তাণুরাই আবার ফুস্‌ফুস্‌ প্রদেশে বহন করিয়া আনে, নিঃশ্বাসের সাহায্যে উহা দেহ হইতে বাহির করিয়া দেওয়ার জন্য। সুতরাং এই রঞ্জক পিত্ত বা হিমোগ্লোবিন আমাদের দেহরক্ষার পক্ষে অপরিহার্য। যকৃত দুর্বল হইয়া যখন প্রয়োজনীয় রঞ্জক পিত্ত উৎপন্ন করিতে পারে না, তখনই দেহে রক্তহীনতা রোগ সৃষ্টি হয়; দেহ দুর্বল হইয়া পড়ে এবং দেহ বিবিধ ব্যাধি আক্রমণের অনুকূল হইয়া উঠে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আয়রন-সমৃদ্ধ খাদ্য—পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানীদের মতে মানব-দেহের পক্ষে দৈনিক অন্ততঃ '০১২ গ্রাম লৌহের প্রয়োজন। বৃক্ষদেহস্থ লৌহই বৃক্ষপত্রকে সবুজ রঙে রূপায়িত করিয়া তোলে। সুতরাং সবুজ শাকপাতার মাঝেই এই লৌহের পরিমাণ সর্বাধিক।

চালকুমড়া, উচ্ছে, করল্লা, বরবটী, আলু, পেঁপে প্রভৃতি লৌহসমৃদ্ধ খাদ্য। আমিষ জাতীয় খাদ্যে এবং শর্করাজাতীয় খাদ্যে এবং অন্যান্য শাক-সব্জী ও ফলাদির মাঝেও Iron বা লৌহ আছে, কিন্তু উহার পরিমাণ সবুজ শাক-পাতার তুলনায় অনেক কম। মাংসাশী জন্তুরা অন্য জীবের টাট্‌কা রক্ত হইতে এই লৌহ সংগ্রহ করে। এই ভাবে অন্য জীবের দেহের টাট্‌কা রক্ত পান করার ক্ষমতা বা রুচি মানুষের নাই। সুতরাং সবুজ পাতা হইতে এবং উল্লিখিত শাক-সব্জী হইতে লৌহ সংগ্রহ করাই মানুষের পক্ষে সর্বোত্তম উপায়।

আইওডিন্—দেহস্থ প্রাণকোষ নির্মাণে, স্নায়ুবৃন্দের পরিচালনায়, ক্যালসিয়ামের কার্যকারিতার সহায়তায় ও দেহের জীবনীশক্তি সংরক্ষণে এই আইওডিনের বিশেষ প্রাধান্য। এই আইওডিন্ যৌবনগ্রন্থির (Thyroid) একটী প্রধান খাদ্য। যৌবনগ্রন্থির রক্ত হইতে আইওডিন্ গ্রহণ করিয়া পুষ্টি লাভ করে এবং এই আইওডিন্-সঞ্জাত অন্তর্মুখী রস সর্বশরীরে পরিবেষণ করে এবং উহার সাহায্যে দেহের জীবনীশক্তি ও যৌবনশক্তিকে অটুট রাখে। যৌবনগ্রন্থি (ইন্দ্রগ্রন্থি) যদি প্রয়োজনীয় আইওডিন্ খাদ্য হইতে সংগ্রহ করিতে না পারে, তাহা হইলেই গলগণ্ড রোগ সৃষ্টি হয়। কিশোর বয়স বা প্রথম যৌবনে যৌবনগ্রন্থি দুর্বল হইলে শিবসতী গ্রন্থিও (পিটুইটারী) দুর্বল হয়। ফলে দেহও হয় খর্ব, মানসিক উন্নতি হয় বাধাগ্রস্ত। এই আইওডিনের সহিত যদি ক্যালসিয়ামের অভাব ঘটে, তাহা হইলে দেহে মূত্রপাথুরী ও অন্ত্রপাথুরী প্রভৃতি মারাত্মক রোগের সৃষ্টি হয়। আইওডিন্ এবং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্যাল্‌সিয়ামের অভাবে বুদ্ধিবৃত্তি ও চিন্তাশক্তিরও অভাব ঘটে।

বিবাহিতা তরুণী মেয়েদের দেহে প্রয়োজনীয় আইওডিনের স্বল্পতা থাকিলে সন্তানলাভে তাহারা বঞ্চিত হয়। বোবা সন্তান ও বুদ্ধিহীন্, প্রতিভাহীন সন্তানলাভের কারণও পিতৃমাতৃদেহে যথোচিত আইওডিন ও ক্যালসিয়ামের অভাব। শৈশব, কৈশোর ও প্রথম যৌবনে ছেলে-মেয়েরা যথোচিত ক্যালসিয়াম ও আইওডিন-সমৃদ্ধ খাদ্য না পাইলে তাহাদেরও বিদ্যাবুদ্ধি ও প্রতিভার বিকাশ ঘটে না। সমগ্র বৎসরে মাত্র ১৷৪ গ্রেণ আইওডিন্ মানবদেহের পক্ষে প্রয়োজন—ইহাই পাশ্চাত্ত্য দেহবিজ্ঞানীদের মত।

আইওডিন্-সমৃদ্ধ খাদ্য—সবুজ শাক-পাতা, বিভিন্ন তরিতরকারী এবং পেঁয়াজ, আনারস, তেঁতুল প্রভৃতি টক জাতীয় ফল, সামুদ্রিক লবণ ও সামুদ্রিক মৎস্য প্রভৃতি।

ডিম এবং কডলিভার অয়েলের মাঝেও আইওডিন্ পরিমিত মাত্রায় থাকে, কিন্তু ইহারা সংহত (Concentrated) খাদ্য। ইহাদের অভ্যন্তরস্থ আইওডিন্ মানবদেহ সহজভাবে গ্রহণ করিতে পারে না। এইজন্যই এই দুইটি খাদ্যকে বলা যাইতে পারে আইওডিনপ্রধান নিকৃষ্ট খাদ্য। আদা, গোলমরিচ, ধনে, জিরা প্রভৃতির মাঝেও আইওডিন আছে। এই জন্যই ভারতবাসীরা অতি প্রাচীনকাল হইতেই এই সমস্ত মসল্লা অল্প পরিমাণে ব্যঞ্জনাদিতে ব্যবহার করেন। এই সমস্ত মসল্লা খাদ্য-দ্রব্যকেও সুস্বাদু করে, এবং দেহে প্রয়োজনীয় আইওডিন্ সরবরাহে সাহায্য করে।

সোডিয়াম—সমুদ্রজলের একটি প্রধান উপাদান যেমন সোডিয়াম বা লবণ, আমাদের দেহের রসরক্তেরও তেমনি প্রধান উপাদান এই সোডিয়াম বা লবণ। এই সামুদ্রিক লবণের সাহায্যে যেমন সাবান,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাঁচ প্রভৃতি বহুবিধ প্রয়োজনীয় দ্রব্য তৈয়ারী হয়, আমাদের দেহস্থ সোডিয়াম লবণও তেমনি দেহের প্রাণকোষ ও তন্তু (tissue) প্রভৃতি গঠনের বিশেষ সহায়ক। দেহস্থ এই সোডিয়ামের প্রভাবে উপবায়ু-গ্রন্থিগুলি (Gastric glands) ও অন্যান্য খাদ্য-জীর্ণকারী গ্রন্থিগুলি যথোচিত সক্রিয় হইয়া খাদ্য জীর্ণ করে। এই সোডিয়াম দেহস্থ রোগবিষ নষ্ট করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষায় বিশেষভাবে সহায়তা করে। ক্যাল্‌-সিয়ামের কার্যকারিতাতেও এই সোডিয়াম সহায়ক।

সোডিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য—শাক-সব্জী, ফল, বাদাম শর্করা-জাতীয় খাদ্য অর্থাৎ সমুদয় নিরামিষ খাদ্যে এই লবণটি অল্পাধিক পরিমাণে থাকে। আমিষ খাদ্যে এই লবণটি নাই বলিলেই চলে। শুধু নিহত পশুর যকৃত এবং মূত্রগ্রন্থিতে কিছু পরিমাণে লবণ বিদ্যমান থাকে।

পটাসিয়াম—(Potassium)—সোডিয়ামেরই প্রায় সমধর্মী ও সহায়কারী এই লবণটিও দেহস্থ পেশী ও তন্তু(tissue)গুলিকে সুস্থ সবল রাখে, মাংসপেশী ও প্রাণকোষ নির্মাণে এবং খাদ্য জীর্ণ করণে সহায়তা ঝরে। দেহে যদিও সমপরিমাণ পটাসিয়াম ও সোডিয়াম থাকে, তবুও সোডিয়ামের চেয়ে পটাসিয়ামের গুরুত্ব বেশী। দেহে সোডিয়ামের অভাব হইলে দেহবৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়, দেহ অসুস্থ হয় ; কিন্তু পটাসিয়া-মের অভাব হইলে দেহ মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার আশঙ্কা ঘটে।

পটাসিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য—সোডিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্যই পটাসিয়াম-সমৃদ্ধ।

ম্যাগনেসিয়াম—দন্ত ও অস্থি গঠনের সহায়ক। স্নায়ুমণ্ডলী নির্মাণেরও সহায়কারী সবুজ শাক-পাতা, তরি-তরকারী ও বিভিন্ন বাদাম প্রভৃতি ম্যাগনেসিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য।

তাম্র—তাম্র লৌহের বিশেষ সহায়ক। যদিও তাম্র রঞ্জক-পিত্ত বা হিমোগ্লোবিনের উপাদান নয়, তবুও উহার সহায়তা ছাড়া হিমোগ্লোবিন তৈয়ারী হইতে পারে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে সব খাদ্য আয়রণ বা লৌহ-সমৃদ্ধ সেইসব খাদ্যই তাম্র-সমৃদ্ধ।

সাল্‌ফার—(গন্ধক)—প্রয়োজনীয় সাল্‌ফার দেহে থাকিলে দেহে স্বাস্থ্যের দীপ্তি ফুটিয়া উঠে, চুল-দাড়ি অকালে পাকে না; প্লীহা ও যকৃতের যথোচিত কার্যকারিতা বজায় থাকে।

সালফার-সমৃদ্ধ খাদ্য—পেঁয়াজ, বাঁধাকপি, মূলা, পালংশাক, রাঁধুনী শাক, ভুট্টার ছাতু, যবের ছাতু; কাঁচা ডিম প্রভৃতি।

ফ্লোরিণ—এই লবণটি অস্থিগঠনে, দন্তগঠনে ক্যালসিয়ামের বিশেষ সহায়কারী; চোখের স্বাস্থ্য রক্ষাতেও এই লবণটি বিশেষ সহায়ক। পরিমিত মাত্রায় এই লবণটি দেহে না থাকিলে দাঁতে পোকা লাগে, দেহাস্থি ভঙ্গপ্রবণ হয় এবং যে কোন সংক্রামক ব্যাধি সহজেই দেহকে আক্রমণ করিতে পারে।

ফ্লোরিণ-সমৃদ্ধখাদ্য—পালং, বীট প্রভৃতি শাক-সব্জীর মাঝে, কাঁচা ডিম ও কডলিভার অয়েলের মাঝে এই লবণটি পরিমিত মাত্রায় থাকে।

ক্লোরিণ—এই লবণটি দেহে পরিমিত মাত্রায় থাকিলে খাদ্য ভাল-ভাবে জীর্ণ হয়। সোডিয়াম এবং পটাসিয়ামের কার্যকারিতায় এই লবণটি বিশেষ সহায়ক। এই লবণটির প্রভাবেই উপ-বায়ুগ্রন্থিসমূহ (Gastric glands) হইতে হাইড্রোক্লোরিক এসিড উৎপন্ন হইয়া খাদ্যাদি জীর্ণ করে। এই লবণটিকে বলা হয় দেহের 'ধোবী' (Washer-man); কারণ দেহপ্রকৃতি এই লবণটির সাহায্যেই দেহস্থিত সমুদয় দূষিত পদার্থ দেহ হইতে বাহির করিয়া দেয়।

ক্লোরিণ-সমৃদ্ধ খাদ্য—কলা, আনারস, শশা, নারিকেল, খেজুর, বিলাতি বেগুন, পালং, রাঁধুনী প্রভৃতি বিভিন্ন সবুজ শাক এবং বাঁধা-কপি প্রভৃতি। মানুষের ব্যবহৃত সাধারণ লবণের মাঝেও এই ক্লোরিণ বিদ্যমান।

সিলিকন—এই লবণটি ক্যালসিয়ামের সহায়করূপে দন্ত মজবুত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাখে, গাত্রবর্ণের দীপ্তি সাধন করে, চুলের স্বাস্থ্য এবং চুলের বর্ণাভা ঠিক রাখে। দেহের পেশী, তন্তু প্রভৃতিকে নরম এবং নমনীয় রাখে। এই লবণটির অভাবে অস্থি, দন্ত, চুল এবং গাত্র-চর্মের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হয়।

সিলিকন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সমুদয় রসাল ফলের মাঝে মূলা, বাঁধাকপি, শশা, পালং প্রভৃতি সমুদয় শাকসব্জীর মাঝে এই লবণটি অল্পাধিক মাত্রায় থাকে।

ম্যাঙ্গানিজ—আয়রণ অর্থাৎ লৌহের কার্যকারিতায় সহায়ক। এই ম্যাঙ্গানিজ যকৃতক্ষরিত রঞ্জক পিত্তের একটি উপাদান। ইহা রক্তকে বিশুদ্ধ রাখে; দেহস্থ রোগবিষ নষ্ট করে, রোগাক্রমণ প্রতিহত করে; স্নায়ু এবং পেশীর সবলতা বিধান করে।

ম্যাঙ্গানিজ-সমৃদ্ধ খাদ্য—ক্রেস, লেটুস্ প্রভৃতি বিভিন্ন শাক, ফুলকপি, বিভিন্ন ডাল, বাদাম, আখরোট প্রভৃতি।

খাদ্যের উপাদান

পাশ্চাত্য খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে খাদ্যের উপাদান চতুর্বিধ :—
প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট ও ভিটামিন।

প্রোটিন ফুড

প্রোটিন দ্বিবিধ—আমিষ এবং নিরামিষ প্রোটিন। দুগ্ধের সর্বোত্তম পুষ্টির উপাদানকে, সর্বোত্তম সারভাগকে আমরা বলি ছানা, তেমনি খাদ্যবস্তুরও সর্বোত্তম সারভাগের নামই প্রোটিন; খাদ্যের অভ্যন্তরস্থ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই প্রোটিন দেহ বৃদ্ধি করে, দেহের ক্ষয়ক্ষতি পূরণ করে। সুতরাং অল্পবয়স্কদের দেহবৃদ্ধির জন্য, বয়স্কদের শরীরে নিয়ত যে ক্ষয় হইতেছে তাহা পূরণের জন্য এবং রোগীর রোগজ ক্ষয়ক্ষতি নিবারণের জন্য প্রোটিন খাদ্যের প্রয়োজন।

দেহযন্ত্রগুলির সারাংশ ও দেহের পেশী প্রভৃতিও এই প্রোটিনের সাহায্যে গড়িয়া উঠে। আমিষ এবং নিরামিষ এই উভয় খাদ্যেই প্রয়োজনীয় প্রোটিন বিদ্যমান। এক আউন্স অর্থাৎ আধছটাক মাংসে যে পরিমাণ প্রোটিন থাকে, এক আউন্স ডালের মাঝে তার চেয়ে কিছু বেশী পরিমাণ প্রোটিন থাকে। মাংসে ও ডালে যে পরিমাণ প্রোটিন থাকে, চীনাবাদামে এবং অন্যান্য বাদামে প্রোটিনের ভাগ থাকে ডাল ও মাংসের তুলনায় অনেক বেশী। **এক আউন্স চীনাবাদাম পাঁচ আউন্স মাংসের সমান পুষ্টিকর।**

এই প্রোটিন খাদ্যে নাইট্রোজেন-বায়ুরই প্রাধান্য। এই প্রোটিন খাদ্য ছাড়া অন্য কোন খাদ্যে নাইট্রোজেন থাকে না। এই জন্যই প্রোটিন খাদ্যের আর এক নাম নাইট্রোজেনাস্ (Nitrogenous) ফুড। বলা বাহুল্য, এই নাইট্রোজেনাস্ ফুডে অক্সিজেন, কার্বন ও হাইড্রোজেনও পরিমিতমাত্রায় বিদ্যমান।

মানবদেহে কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট সঞ্চয়ের ব্যবস্থা আছে, কিন্তু প্রোটিন সঞ্চয়ের কোন ব্যবস্থা নাই। মানবদেহে প্রোটিন-সঞ্চয়ের ব্যবস্থা থাকিলে দেহে মাংস বৃদ্ধি করিয়া মানুষ ইচ্ছানুরূপ দেহকে বৃহদাকার করিতে পারিত। প্রত্যেক জীবের স্বাভাবিক আকৃতি যাহাতে বজায় থাকে, এইজন্যই বোধ হয় জীবদেহে প্রাকৃতিক নিয়মে প্রোটিন খাদ্য সঞ্চয়ের ব্যবস্থা নাই। যেরূপ দেহ পোষণের জন্য যে পরিমাণ প্রোটিনের প্রয়োজন সেই পরিমাণ প্রোটিন গ্রহণের ক্ষমতা সেই জীবকে দেওয়া হইয়াছে। এই নির্দিষ্ট মাত্রা লঙ্ঘন করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতিরিক্ত প্রোটিন গ্রহণ করিলে উহা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বিঘ্নকর হইয়া উঠিবে।

আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে যৌবনকালে প্রত্যহ ২ আউন্স (এক ছটাক) প্রোটিন গ্রহণ প্রয়োজন। এই দুই আউন্স প্রোটিনের মাঝে এক আউন্স আমিষ প্রোটিন এবং ১ আউন্স নিরামিষ প্রোটিন গ্রহণ বাঞ্ছনীয়। এক আউন্স আমিষ প্রোটিন সংগ্রহের জন্য ৫ আউন্স (২॥ ছটাক) মাছ, মাংস অথবা ডিমের প্রয়োজন। ইহার অধিক আমিষ খাদ্য অহিতকর। কিন্তু আমিষভোজীরা এই নিয়ম প্রায়ই মানিয়া চলে না। ফলে নানাবিধ ব্যাধি ও অকালমৃত্যু ইহাদের চিরসঙ্গী। নিরামিষভোজীরা দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য হইতে এই আমিষ প্রোটিন গ্রহণ করে।

প্রোটিন খাদ্য গ্রহণ সম্বন্ধে সমস্ত খাদ্যবিজ্ঞানীরাই একমত নন। কেহ কেহ বলেন—দৈনিক ৩।৪ আউন্স প্রোটিন খাদ্য গ্রহণ আবশ্যক। তবে প্রায় সকল খাদ্যবিজ্ঞানীই এই বিষয়ে একমত—২৫ বৎসরের পর নর-নারীর পক্ষে প্রোটিনের মাত্রা হ্রাস করা প্রয়োজন। কারণ তখন আর দেহবৃদ্ধির জন্য প্রোটিন গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা থাকে না, তখন শুধু দেহের দৈনন্দিন ক্ষয়-ক্ষতি পূরণের জন্য অল্পমাত্রায় প্রোটিন আবশ্যক।

সর্বাপেক্ষা অধিক প্রোটিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সয়াবীন, চীনাবাদাম এবং অন্যান্য বাদাম, খেসারী, মুগ, কলাই প্রভৃতি বিভিন্ন ডাল, ছানা, পনির ও গুড়া-দুধ প্রভৃতি—এই প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন খাদ্যে শতকরা ২৩ হইতে ৪৩ ভাগ পর্যন্ত প্রোটিন বিদ্যমান।

দ্বিতীয় স্তরের প্রোটিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—বিভিন্ন পশুর মাংস, পাখীর মাংস, ডিম, বিভিন্ন মাছ, চাল, গম, ভুট্টা, যব প্রভৃতি। এই দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন খাদ্যে শতকরা ১৩ হইতে ২৫ পর্যন্ত প্রোটিন বিদ্যমান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৃতীয় স্তরের প্রোটিন-প্রধান খাদ্য—শাকসব্জী, দুধ ও ফল। বলা বাহুল্য, মানুষ আমিষ-নিরামিষ প্রভৃতি যত রকমের খাদ্য গ্রহণ করে তাহার সমুদয় খাদ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে প্রোটিন বিদ্যমান।

চর্বি

সব রকম তৈলজাতীয় পদার্থকেই এককথায় বলা হয় ফ্যাট বা চর্বি। যেমন, ঘি, মাখন, তৈল প্রভৃতি। চর্বির মাঝে কার্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন—এই তিনটি মূল উপাদান নিহিত।

চর্বি দেহের তাপরক্ষা করে, সমগ্র দেহে শক্তি পরিবেষণ করে; দেহের সৌন্দর্য বিধান করে, দেহের নষ্টশক্তি পরিপূরণ করে; অস্থিময় দেহের সহিত চর্বি যুক্ত হইয়া দেহ কার্যোপযোগী হয়, দেহ চলাফেরার উপযোগী হয়। যদি কোনদিন আমাদের খাদ্যের সংস্থান না হয় অথবা আমরা ইচ্ছাপূর্বক উপবাস করি, তাহা হইলে ঐদিন দেহস্থ চর্বি দগ্ধ হইয়া দেহ রক্ষার ব্যবস্থা করে। দেহে প্রয়োজনীয় চর্বি না থাকিলে দেহ শীতাতপ হইতে আত্মরক্ষা করিতে পারে না। এইরূপ দেহ সহজেই সর্দি, কাসি, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হয়।

সর্বাপেক্ষা অধিক চর্বি-সমৃদ্ধ খাদ্য—ঘি, মাখন, তৈল, এবং সর্ববিধ বাদাম, পেস্তা, ছানা, পনির গুড়াদুধ, সয়াবীন প্রভৃতি। এই প্রথম শ্রেণীর চর্বিজাতীয় খাদ্যে শতকরা ৩৫ হইতে ৮৫ ভাগ পর্যন্ত চর্বি বিদ্যমান।

দ্বিতীয় স্তরের চর্বি-সমৃদ্ধ খাদ্য—পশুমাংস, ডিম, বৃহৎ মাছ, বিভিন্ন ডাল ও দুধ, চাল, আটা প্রভৃতি বিভিন্ন শর্করা-জাতীয় খাদ্য। শাকসব্জী ও ফলাদির মাঝে চর্বির পরিমাণ অতি অল্প।

অধিকাংশ খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে যুবা বয়সে দৈনিক ২ আউন্স (এক ছটাক) চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ আবশ্যক। শীতপ্রধান দেশে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং শীতপ্রধান পার্বত্য অঞ্চলে শৈত্যের তারতম্যানুযায়ী দৈনিক ৩।৪ আউন্স চর্বিজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন হয়। চর্বিজাতীয় খাদ্য প্রয়োজনের অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্য নষ্ট হয়, অজীর্ণ অম্ল প্রভৃতি বিবিধ রোগের সৃষ্টি হয়।

শর্করাজাতীয় খাদ্য (কার্বো-হাইড্রেট)

চাল, আটা প্রভৃতি শ্বেতসার-জাতীয় (Starch) খাদ্য এবং শর্করা অর্থাৎ চিনিজাতীয় খাদ্যকেই আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীরা এককথায় বলেন কার্বোহাইড্রেট ফুড ; আমরা ভারতীয়েরা উহাকে এক কথায় বলি শর্করাজাতীয় খাদ্য। এই শর্করাজাতীয় খাদ্যই জীর্ণ হইয়া শরীরের তাপ রক্ষা করে, সর্বশরীরে শক্তি-সামর্থ্য পরিবেষণ করে। এই শর্করা-জাতীয় খাদ্যের কিছু অংশ গ্লুকোজ বা চিনিরূপে যকৃতে সঞ্চিত থাকে। অত্যধিক পরিশ্রমের কাজে অধিক পরিমাণে শক্তি-দ্বারা সহায়তার জন্য এবং আপদ-বিপদে দ্রুত পলায়নাদি কাজের সহায়তার জন্য যকৃতে অবস্থিত এই চিনি ব্যবহৃত হয়।

এই শর্করাজাতীয় খাদ্যরস আমিষজাতীয় খাদ্য এবং চর্বিজাতীয় খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে। খাদ্যে চর্বির অভাব থাকিলে এই শর্করা-জাতীয় খাদ্য উহা পূরণ করে। অতিরিক্ত শর্করাজাতীয় খাদ্যের চর্বি-অংশ দেহের প্রয়োজনে দগ্ধ না হইলে উহাও দেহে সঞ্চিত হয়। এই শর্করাজাতীয় খাদ্যের উপাদান—(শ্বেতসার) শতকরা ৪৫ ভাগ কার্বন, ৬ ভাগ হাইড্রোজেন, এবং ৪৯ ভাগ অক্সিজেন ; (চিনি)—৪৩ ভাগ কার্বন, ৬ ভাগ হাইড্রোজেন, ৫১ ভাগ অক্সিজেন।

আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীদের মতে বয়স্ক নর-নারীর প্রত্যহ ১২ হইতে ১৬ আউন্স (দেড় পোয়া হইতে আধসের) শর্করাজাতীয় খাদ্যের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রয়োজন। শর্করা-প্রধান খাদ্য আমাদের দেহের পক্ষে অপরিহার্য, কিন্তু উহা প্রয়োজনের অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিলে অজীর্ণ অম্ল প্রভৃতি নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হয়।

সর্বাপেক্ষা অধিক শর্করা-সমৃদ্ধ খাদ্য—চিনি, গুড়, মধু, কিস্‌মিস্‌, খেজুর, চাল, আটা, ময়দা, ভুট্টা, বজরা, সাগু, সুজী, ছোলা, মুগ, মুশুরী ও অড়হর প্রভৃতি ডাল ও তেঁতুল, হলুদ প্রভৃতি।

উল্লিখিত প্রথম শ্রেণীর শর্করাজাতীয় খাদ্যে শতকরা ৫০ ভাগ হইতে ৯৫ ভাগ পর্যন্ত চিনি বা শ্বেতসারজাতীয় খাদ্য বিদ্যমান।

দ্বিতীয় স্তরের শর্করাজাতীয় খাদ্য—আলু, কলা, মূলা, বীট, গাজর, পেঁয়াজ, মিষ্টি আলু, কাঁঠাল, কাঁঠালবীচি, আম, ডুমুর, নারিকেল, চীনাবাদাম ও অন্যান্য বাদাম, এলাচি, লবঙ্গ, জিরা, ধনে, আদা, বিভিন্ন সিম প্রভৃতি। এই দ্বিতীয় স্তরের শর্করাজাতীয় খাদ্যে শতকরা ৩০ হইতে ৫০ ভাগ পর্যন্ত চিনি বা শ্বেতসার বিদ্যমান।

একমাত্র মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি আমিষজাতীয় খাদ্যে শর্করার উপাদান নাই; কিন্তু সমুদয় সবুজ শাকপাতা, সমুদয় তরি-তরকারী, সমুদয় ফল ও মূলের মাঝে যথেষ্ট পরিমাণে চিনি ও শ্বেতসারজাতীয় খাদ্যোপাদান বিদ্যমান।

খাদ্যপ্রাণ

(ভিটামিন)

খাদ্যের ভিতরে যে প্রাণশক্তি নিহিত আছে উহাকেই সহজ ভাষায় বলে খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন (Vitamin)। ছানা ও শর্করাজাতীয় খাদ্য প্রভৃতি যে পরিমাণ আমাদের শরীরের পক্ষে প্রয়োজন উহার তুলনায় খাদ্যপ্রাণের পরিমাণ অতি অল্প; কিন্তু এই অত্যল্প খাদ্যপ্রাণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সহায়তা ব্যতীত ছানাজাতীয় খাদ্য (প্রোটিন), শর্করাজাতীয় খাদ্য (কার্বোহাইড্রেট) ও চর্বিজাতীয় খাদ্য (ফ্যাট) যথোপযুক্তভাবে কার্যকরী হইতে পারে না। ইহাদের অভাবে দেহযন্ত্র হয় অচল।—ইহাই খাদ্য-প্রাণের গুরুত্ব। সিমেন্টের বন্ধনী যেমন পাকা ঘরকে মজবুত রাখে, খাদ্যপ্রাণও তেমন দেহযন্ত্রকে মজবুত রাখে, সবল রাখে এবং রোগাক্রমণের হাত হইতে বাঁচায়।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায়—কলে-ছাঁটা চাল এবং ঢেঁকি-ছাঁটা চালে ছানাজাতীয় খাদ্যের (প্রোটিন) এবং শর্করাজাতীয় (কার্বোহাইড্রেট) খাদ্যমূল্যের পরিমাণে কোন তারতম্য নাই; ঢেকিছাঁটা চালে 'এ' ভিটামিন থাকে, কিন্তু কলে-ছাঁটা চালে এ (A) ভিটামিন থাকে না—এইজন্য উহা ব্যবহারে বেরি-বেরি বা অন্যান্য রোগের সৃষ্টি হয়। সুতরাং শুধু খাদ্যের মূল্যমান নয়, খাদ্যের সহিত খাদ্যপ্রাণ থাকাও প্রয়োজন।

এই খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন সম্বন্ধে সাধারণ ধারণা প্রাচীন ভারতীয় খাদ্যনীতির মাঝে আছে, আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও আছে, কিন্তু এ যুগের মত তখন ইহার পৃথক নামকরণ হয় নাই।

এই খাদ্যপ্রাণের নূতন নামকরণ খুব বেশী দিনের নয়। ১৯১২।১৩ খৃষ্টাব্দে ইহা প্রথম আবিষ্কৃত হয়। আজ পর্যন্ত ৮।১০টি ভিটামিন আবিষ্কৃত হইয়াছে। ইহার গবেষণা এখনও শেষ হয় নাই।

ভিটামিন এ (A)

ভিটামিন 'এ' দেহবৃদ্ধির সহায়ক। ইহার অভাবে শৈশবে ও কৈশোরে দেহবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়। চোখের (Retina) কার্যকারিতার পক্ষেও এই ভিটামিনটি প্রয়োজন। ইহার যথোচিত অভাবে রাত্র্যন্ধ-রোগ উপস্থিত হয়, দেহে চর্মরোগ সৃষ্টি হয়। এই ভিটামিনটি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রয়োজনীয় মাত্রায় দেহে থাকিলে কোন সংক্রামক রোগ দেহকে আক্রমণ করিতে পারে না। এই ভিটামিন দেহস্থ চর্বির সহিত মিশিয়া দেহে সঞ্চিত থাকে, এই জন্য ইহাকে বলে চর্বি-দ্রবণীয় ভিটামিন (Fat-soluble Vitamin)।

সর্বাধিক 'এ' ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—লালশাক, ধনেশাক, সজিনাপাতা, কলমিশাক, মেথিশাক, ছোলাশাক, পালংশাক, পান, বাঁধাকপি, গাজর, পাকা আম, বিলাতি বেগুন, পেঁপে, কাঁঠাল, কমলা প্রভৃতি।

অন্যান্য সমুদয় শাক-সব্জীর মাঝে এবং বিভিন্ন ফলের মাঝে এই 'এ' ভিটামিন অল্পাধিক পরিমাণে থাকে। তৃণভোজী পশুরা সবুজ শাক হইতে, পাখীরা ফল হইতে এবং মৎস্যকুল জলজ শেওলা হইতে এই ভিটামিনটি সংগ্রহ করে। মাংসাশী পশু ও মানুষ নিহত প্রাণীর দেহের চর্বি ও যকৃত হইতে এই 'এ' ভিটামিন সংগ্রহ করে। জীবদেহের চর্বি ও যকৃতে 'এ' ভিটামিন বিশেষভাবে সঞ্চিত থাকে। মাতৃদেহস্থ 'এ' ভিটামিন মাতৃদুগ্ধের সহিত মিশ্রিত হইয়া শিশুদের পুষ্ট করে। খাদ্য-বিজ্ঞানীরা দুই প্রকার 'এ'-জাতীয় ভিটামিন আবিষ্কার করিয়াছেন।

ভিটামিন (B)

বি১, বি২ প্রমুখ ৫ শ্রেণীর বি ভিটামিন এখন পর্যন্ত আবিষ্কৃত হইয়াছে।

প্রয়োজনীয় 'বি' ভিটামিন দেহে থাকিলে দেহের খাদ্য জীর্ণকারী ক্ষমতাও অটুট থাকে। দেহে এই ভিটামিনের অভাব থাকিলে শর্করা জাতীয় খাদ্য জীর্ণ হয় না, উহার ফলে শরীর দুর্বল হয়; স্নায়ুদৌর্বল্য রোগ, হৃদরোগ প্রভৃতি নানাবিধ রোগ দেহকে আক্রমণ করে। এই 'বি'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভিটামিনের অভাবে বেরি-বেরি রোগ উৎপন্ন হয়; শোথরোগ উৎপন্ন হয়; আংশিক পক্ষাঘাত রোগ সৃষ্টি হয়। 'এ' ভিটামিনের মত এই 'বি' ভিটামিনও দেহবৃদ্ধির সহায়ক। নারীদেহে এই ভিটামিন প্রয়োজনীয় মাত্রায় না থাকিলে অতিরজঃ রোগ সৃষ্টি হয়, গর্ভিণীর সন্তান নষ্ট হয়। এই ভিটামিনের অভাবে মানুষ অল্পায়ু হয় এবং অল্প বয়সেই জরা আসিয়া দেহ আক্রমণ করে; শিশুদের মুখে, জিহ্বায় ঘা হয়।

সর্বাধিক 'বি' ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সয়াবীন, গড়ি-কলাই ঢেঁকিছাঁটা চাল, জাঁতায় ভাঙ্গা আটা, বার্লি, বজ্রা, মুগ, মুশুর, ছোলা প্রভৃতি সমুদয় ডাল, গাজর ও ফুলকপি।

অন্যান্য শ্বেতসারজাতীয় খাদ্যে, বাদাম, নারিকেল, গোল-আলু, লাল-আলু ও শাকসব্জী প্রভৃতি সমুদয় খাদ্যের মাঝেই অল্লাধিক পরিমাণে 'বি' ভিটামিন থাকে।

মাখন, ঘি ও তৈল প্রভৃতি চর্বিজাতীয় খাদ্যে এবং চিনি, গুড় প্রভৃতি খাদ্যে 'বি' ভিটামিন থাকে না।

ভিটামিন সি (C)

এই ভিটামিনটি প্রয়োজনীয় মাত্রায় দেহে বিদ্যমান থাকিলে শরীরের রক্ত বিশুদ্ধ থাকে, কোন চর্মরোগ বা যক্ষ্মাদি রোগ দেহকে আক্রমণ করিতে পারে না। এই ভিটামিনটি রক্তের জমাট-বাঁধার শক্তি অক্ষুণ্ন রাখে; ফলে আহত স্থান হইতে অতিরিক্ত রক্তপাত হয় না। এই 'সি' ভিটামিন অন্যান্য ভিটামিনের কার্যকারিতার বিশেষ সহায়ক।

এই ভিটামিনের অভাবে দেহ অলস ও কর্মবিমুখ হয়, দেহে স্বাস্থ্যের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দীপ্তি দূর হইয়া দেহ মলিন হয়, দেহে চর্মরোগ, দন্তরোগ, পাইওরিয়া রোগ প্রভৃতি সৃষ্টি হয়, দেহাস্থি ভঙ্গপ্রবণ হয়, সংক্রামক ব্যাধি দ্বারা দেহ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ঘটে ; শিশুদের দেহবৃদ্ধি বাধা প্রাপ্ত হয়।

সর্বাধিক 'সি' ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—বিভিন্ন টক ফল অর্থাৎ লেবু, কমলা, আঙ্গুর, ডালিম, আমলকী প্রভৃতি ; পেয়ারা, নটেশাক, বাঁধাকপি, সজিনা, সজিনা-পাতা, গোল-আলু, ওলকপি, পালংশাক ও বিলাতি বেগুন প্রভৃতি।

আমলকী (আমলা) ফলের সমান 'সি' ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য আর নাই ; সমপরিমাণ লেবু বা কমলার রসের তুলনায় আমলকীর রসে ২০ গুণ বেশী 'সি' ভিটামিন থাকে। আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে আমলকীরস সেবন নীরোগ দেহে শতায়ু লাভের উপায়রূপে বর্ণিত হইয়াছে।

দ্বিতীয় স্তরের 'সি' ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সিম, বীট, ফুলকপি, রসুন, করল্লা, পেঁপে, পেঁয়াজ, পীচ, শালগম, আনারস, অন্যান্য ফল এবং দুধ।

রন্ধনের ফলে এই ভিটামিনটি বহু পরিমাণে নষ্ট হয়। এই জন্যই প্রত্যহ ফলাদি এবং কিছু পরিমাণ কাঁচা শাক (Salad) গ্রহণ করিয়া দেহের জন্য এই ভিটামিনটি সংগ্রহ করা আবশ্যক।

চর্বিজাতীয় খাদ্যে, চাল, আটা, গুড়, চিনি প্রভৃতি শর্করাজাতীয় খাদ্যে এবং মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্যে এই 'সি' ভিটামিন থাকে না।

ভিটামিন ডি (D)

চার শ্রেণীর ভিটামিন 'ডি' এ পর্যন্ত আবিষ্কৃত হইয়াছে। দেহাস্থি গঠনের প্রধান উপাদান ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের কাজে এই 'ডি'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভিটামিন বিশেষভাবে সাহায্য করে। দন্ত গঠনের কাজেও এই ডি ভিটামিনের বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে। এই 'ডি' ভিটামিনের অভাবে রিকেট রোগ সৃষ্টি হয়, এই জন্যই এই ভিটামিনটির আর একটি নাম এণ্টিরিকেটিক (Anti-Ricketic) ভিটামিন। মাতার দেহে প্রয়োজনীয় 'ডি' ভিটামিন না থাকিলে শিশুদেহের অস্থি ঠিকভাবে গঠিত হইতে পারে না, ফলে এইরূপ মাতার সন্তানরা সময়মত দাঁড়াইতে বা হাঁটিতে পারে না। এইসব মেয়েদের টন্‌সিল ও ফুসফুসও দুর্বল হয়। ফলে ইহারা সহজেই যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হয়, নতুবা মৃগীরোগে আক্রান্ত হয়। এই 'ডি' ভিটামিনের অভাবে সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার দেহও অসুস্থ হয়।

এই ভিটামিনটি চর্বিতে দ্রবণীয়। মাছ ও অন্যান্য জীবজন্তুর দেহস্থ চর্বিতে এবং যকৃতে এই ভিটামিনটি যথেষ্ট পরিমাণে সঞ্চিত থাকে।

ডি ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য—সবুজ শাক-পাতায়, দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যে এবং অন্যান্য চর্বিজাতীয় খাদ্যে মানবদেহের উপযোগী 'ডি' ভিটামিন বিদ্যমান। মাছ ও জীবজন্তুর চর্বিতে এবং যকৃতে যথেষ্ট পরিমাণে 'ডি' ভিটামিন সঞ্চিত থাকে, তাহা পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে। ডিমের হল্‌দে অংশেও এই 'ডি' ভিটামিন কিছু পরিমাণে থাকে।

জীবজন্তুরা সবুজ ঘাসপাতা ও সূর্যকিরণ হইতে এই 'ডি' ভিটামিন সংগ্রহ করে; মৎস্যকুল জলাশয়ের শেওলা হইতে এই 'ডি' ভিটামিন গ্রহণ করে।

মানুষের পক্ষে উন্মুক্ত অঙ্গে রৌদ্রে বিচরণ করিয়া অথবা দেহে তৈল মাখিয়া আতপ-স্নানের নিয়মানুযায়ী কিছু সময় দেহে রৌদ্র লাগান দেহে প্রয়োজনীয় 'ডি' ভিটামিন সংগ্রহের সহজতম উপায়। সূর্যরশ্মি প্রভাবে চর্ম-প্রদেশের তৈলাক্ত পদার্থ (Sterol) উষ্ণ হইয়া উহা 'ডি' ভিটামিনে পরিণত হয়। রন্ধনে 'ডি' ভিটামিন নষ্ট হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভিটামিন ই (E)

এই ভিটামিনটি দেহস্থ তন্তু (Tissue) সংগঠনের কাজে বিশেষ সহায়ক। এই ভিটামিনটি দেহস্থ শুক্রের একটি বিশেষ উপাদান। দেহে এই ভিটামিনের অভাব হইলে নরনারী সন্তানলাভে বঞ্চিত হয়।

এই ভিটামিনটি চর্বিতে দ্রবণীয়। সুতরাং আমিষ ও নিরামিষ সর্ববিধ খাদ্যের চর্বি অংশেই এই ভিটামিন বিদ্যমান। সমুদয় শাকসব্জীই সর্ববিধ ভিটামিন-সমৃদ্ধ খাদ্য। কমলা, কলা প্রভৃতি খাদ্যেও এই ভিটামিন পরিমিত মাত্রায় আছে।

ভিটামিন এইচ্ (H)

এই ভিটামিনটি দেহে পরিমিত মাত্রায় বিদ্যমান থাকিলে মাথায় টাক পড়ে না এবং দেহ কোনরূপ চর্মরোগ দ্বারা আক্রান্ত হয় না। এই ভিটামিনটি জলে দ্রবণীয়।

সমুদয়-শাক-সব্জী ও ফলের মাঝে এই ভিটামিনটি অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। ডিমের মাঝেও এই ভিটামিন বিদ্যমান।

ভিটামিন কে (K)

এই ভিটামিনটি রক্ত জমাট বাঁধার কাজে সহায়তা করে। সন্তান-সম্ভাবিতা এবং স্তন্যদায়িনী মাতার এই ভিটামিনটির বিশেষ প্রয়োজন। এই ভিটামিনটিও অস্থি সংগঠন এবং সংরক্ষণের কাজে বিশেষ সহায়ক ; স্তন্যপায়ী শিশু মাতৃদুগ্ধের সহিত এই ভিটামিনটি যদি না পায়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা হইলে শিশুর অস্থি মজবুত হয় না। 'ডি' ভিটামিন এবং 'কে' ভিটামিনের অভাবেই শিশু সময়মত দাঁড়াইতে ও হাঁটিতে পারে না।

এই ভিটামিনটি চর্বিতে দ্রবণীয়।

সবুজ শাকপাতার মাঝে এই ভিটামিন বিদ্যমান। বিলাতি বেগুন, সমুদ্রের শেওলা, সয়াবীন, পালংশাক, বাঁধাকপি, ফুলকপি প্রভৃতি খাদ্যে এই ভিটামিনটি সর্বাপেক্ষা অধিক মাত্রায় বিদ্যমান। ফল এবং শ্বেতসার-জাতীয় খাদ্যেও এই ভিটামিনটি অল্পমাত্রায় থাকে।

ভিটামিন পি (P)

ভিটামিন 'পি' ভিটামিন 'সি'র কাজের সহায়ক। ইহা রক্তবাহী শিরাগুলির দেওয়াল মজবুত রাখে এবং ইহাদের স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে। এই ভিটামিনটি জলে দ্রবণীয়।

সমুদয় টকফলের মাঝেই এই ভিটামিনটি বিদ্যমান। লেবুরসে এই ভিটামিনটি সর্বাপেক্ষা অধিক। লেবুর পর কমলা এবং আঙ্গুর রসে এই ভিটামিনটির আধিক্য।

* * *

দেহের উপাদান এবং খাদ্যের উপাদান সম্বন্ধে আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করিলাম। এখন কোন্ জাতীয় খাদ্যে কি পরিমাণ প্রোটিন, স্নেহ, শর্করা, ধাতব লবণ, তাপমূল্য প্রভৃতি বিদ্যমান—এই বিষয় লইয়া আমরা আলোচনা করিব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের উপাদান

(শতকরা হিসাবে)

আমিষ খাদ্য

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
ছাগমাংস	২৪'০৬	২'৫	×	১'৩	১৩৩
গোমাংস	২২'৬	২'৬	×	১'০	১১৪
মুরগীর মাংস	২১'০	৩'০	×	১'০	১৪৪
ভেড়ার মাংস	১৮'৫	৩'০	×	১'৫	১৯:
মুরগীর ডিম	১৩'৩	১৩'৩	×	১'০	১৭৪
হাঁসের ডিম	১৩'৫	১৩'৭	০'৭	১'০	১৮০
ইলিশ মাছ	২১'৮	১৯'৪	×	'৯৫	২৭০
মাগুর ও সিঙ্গী	১৯'৫০	'৫০	×	১'৩০	৮৫
রোহিত	১৮'৩৫	৭'৫৫	×	১'৪০	১৪০
কাতলা	১৮'৫	২'৪	×	১'২০	১০২
মৃগেল	১৮'৫	১'০	×	১'০	৭১
চিংড়ি	১৮'৮	১'৬	×	১'৬	৯২
পুঁটি	১৮'১	২'৪	×	১'৮	৯৬
মৌরলা	১৮'০	৪'১	×	১'২৫	১১২
কই	১৭'৭৫	'৪৫	×	১'০	৭৮
ট্যাংরা	১৭'৩০	'৩০	×	১'১০	৭২
ভেট্‌কি	১৬'২৫	৪'১০	×	'৮৫	১০৫
শোল	১৬'২	২'৩	×	'৯৬	৮৮

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিরামিষ খাদ্য

ডাল

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
সয়াবীন	৪৩'২	১৯'৫	২০'৯	৪'৬	৪৩২
খেসারী	২৮'২	০'৬	৫৮'২	৩'০	৩৫৬
মুশুরী	২৫'১	০'৭	৫৯'৭	২'১	৩৪৬
বরবটি	২৪'৬	০'৭	৫৫'৭	৩'২	৩২৭
মুগ	২৪'০	১'৩	৫৬'৬	৩'৬	৩৩৪
মাষকলাই	২৪'০	১'৪	৬০'৩	৩'৪	৩৫০
মটর	২২'৯	১'৪	৬৩'৫	২'৩	৩৫৮
ছোলা	২২'৫	৫'২	৫৮'৯	২'২	৩৭২
অড়হর	২২'৩	১'৭	৫৭'২	৩'৬	৩৩৩

বাদাম ও স্নেহজাতীয় পদার্থ

চীনাবাদাম	৩১'৫	৩৯'৮	১৯'৩	২'৩	৫৬১
সরিষার তৈল	২২'০	৩৯'৭	২৩'৮	৪'২	৫৪১
হিজলী বাদাম	২১'২	৪৬'৯	২২'৩	২'৪	৫৯৬
সাধারণ বাদাম	২০'৮	৫৮'৯	১০'৫	২'৯	৬৫৫
তিল	২০'৩	৩৭'১	২৮'৮	২'৪	৫৩০
পেস্তা	১৯'৮	৫৩'৫	১৬'২	২'৮	৬২৬
আখরোট	১৫'৬	৬৪'৫	১১'০	১'৮	৬৮৭
মাখন	১'৫	৮৫'০	×	১'৫	৭৯০
ঘি	×	৯৯'২	×	×	৯২২
কডলিভার অয়েল	×	১০০'	×	×	৯০০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যশস্য (Starch)

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
আতপ চাল	৮'৬	'৬	'৭৮	'৭	৩৫১
ঐ (কলেছাঁটা)	৬'৯	'৪	৭৯'১	'৫	৩৪৮
সিদ্ধচাল	৮'৫	'৬	৭৭'৪	'৯	৩৪৯
ঐ (কলেছাঁটা)	৬'৯	'৪	৭৯'২	'৮	৩৪৬
চিড়া	৭'৮	'০১	৭৭'৫	৩'২	৩৪৪
মুড়ি	৭'৫	'১	৭৪'২	৩'৪	৩২৮
খই	৭'২	'২	৭৭	১'৮	৩৪২
আটা	১২'১	১'৭	৭২'২	১'৮	৩৫৩
ময়দা	১১'০	'৯	৭৪'১	'৪	৩৫৯
যব	১১'৫	১'২	৬৯'৩	১'৫	৩৩৫
ভুট্টা	১১'১	৩'৬	৬৬'২	১'৫	৩৪২
বজরা	১১'৬	৫'০	৬৭'১	২'৭	৩৬০
সাগু	'২	'২	৮৭'১	'৩	৩৫১

দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য

মাতৃদুগ্ধ	১'০	৩'৯	৭'০	'১	৬৭
গাধার দুধ	১'৭	১'০	৬'৫	'৪	৪৭
গরুর দুধ	৩'৩	৩'৬	৪'৮	'৭	৬৫
ছাগদুগ্ধ	৩'৭	৫'৬	৪'৭	'৮	৮৪
মহিষদুগ্ধ	৪'৩	৮'৮	৫'১	'৮	১১৭
দধি	২'৯	২'৯	৩'৩	'৬	৫১
ঘোল	'৮	১'১	'৫	'১	১৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
ছানা	২১'৫	১৭'৫	'৭৫	১'৭৫	২৫২
পনির	২৪'১	২৫'১	৬'৩	৪'২	৩৪৮
গুড়াদুধ (সরতোলা)	৩৮'০	১'০	৫১'০	৬'৮	৩৫৭
সর তোলা দুধ	২'৫	০'১	৪'৬	'৭	২৯
মাখন	১'৫	৮৫'০	×	১'৫	৭৯০
ঘি	×	৯৯২	×	×	৯৯২

মিষ্টি খাদ্য

ইক্ষু গুড়	'৪	'১	৯৫'০	০'৬	৩৮৩
খেজুর গুড়	১'৪৬	'২৬	৮৬'৭	'০৫	৩৬৪
তাল গুড়	১'৩৭	'১১	৮৭'৬৭	'৫	৩৬৫
চিনি	×	×	৯৬'৫	×	৩৯০
মধু	'৫	×	৭৩'০	'৩	৩২৫

তরি-তরকারী

আলু	১'৬	'১	২২'৯	'৬	৯৯
মিষ্টি আলু	১'২	'৩	৩১'০	১'০	১৩২
মাটী আলু	'৭	'২	৩৮'৭	১'০	১৫৯
কচু	৩'৫	'১	২২'১	১'৭	১০১
মানকচু	২'৩	১'০	২২'৫	১'৬	১০০
ওল	২'৩	৩'০	১৮'৪	'৮	৭৯
মূলা	'৬	'৩	৭'৪	'৯	৩৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
কাঁচকলা	১·৪	·২	১৪·৭	·৫	৬৬
মোচা	১·৫	·২	৫·০	১·২	২৮
থোড়	·৫	·১	৯·৭	·৬	৪২
চালকুমড়া	·৫	·১	৪·৩	·৩	২০
মিষ্টি কুমড়া	·৪	·১	৩ ২	·৩	১৫
লাউ	·২	·১	২·৯	·৫	১৩
বেগুন	১·৩	·৩	৬·৪	·৫	৩৪
ঝিঙা	·৫	·১	৩·৭	·৩	১৮
কাঁঠাল-বীচি	৬·৬	·৪	৩৮·৪	১·৫	১৮৪
ফুলকপি	৩·৫	·৪	৫·৩	১·৪	৩৯
বাঁধাকপি	১·৮	·১	৬·৩	·৬	৩৩
ওলকপি	১·১	·২	৫·৯	·৭	৩০
শালগম	·৫	·২	৭·৬	·৬	৩৪
পেঁয়াজ	১·৮	·১	১৩·২	·৬	৬১
বীট	১ ৭	·১	১৩ ৭	·৮	৬২
গাজর	·৯	·১	১০·৭	১·১	৪৭
বিলাতি বেগুন	১·৯	·১	৪·৫	·৭	২৭
ঢেঁড়স	২·২	০·২	৭·৭	·৭	৪১
উচ্ছে	২·৯	১·০	৯·৮	১·৪	৬০
করলা	১·১	·২	৪·২	·৮	২৫
সিম	৪·৫	·১	১০·০	১·০	৫৯
বরবটি	৩·৭	·২	৯·৯	১·৪	৫৬
সজিনা	২·৫	·১	৩·৭	২·০	২৬
ফ্রেঞ্চবীন	১·৭	·১	৪·৫	·৫	২৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শাক-পাতা

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
পালং শাক	১.৯	.৯	৪.০	১.৫	৩২
নটে শাক	৪.৯	.৫	৫.৭	৩.১	৪৭
কলমী শাক	২.৯	.৪	৪.৩	১.১	৩২
বেথো শাক	৪.৭	.৪	৩.৭	৩.৩	৩৭
পুঁই শাক	৫.৩	×	×	২.৫	×
হেলেঞ্চা	২.৯	.২	৫.৫	২.২	৩৫
সজিনা-পাতা	৬.৭	১.৭	১৩.৪	২.৩	৯৬
খেসারী শাক	৬.১	১.০	৭.৬	১.১	৬৪
ছোলা শাক	৭.০	১.৪	১১.৭	২.১	৮৭
সরিষা শাক	৫.১	.৪	৭.১	২.৫	৫২
পুদিনা শাক	৪.৮	.৬	৮.০	১.৬	৫৭
ধনে শাক	৩.৩	.৬	৬.৫	১.৭	৪৫
মেথি শাক	৪.৯	.৯	৯.৮	১.৬	৬৭
ক্রেস শাক	৫.৮	১.০	৮.৭	২.২	৬৭
নিমপাতা	৭.১	১.০	২২.৯	৩.৪	১২৯
কচি নিমপাতা	১.৬	৩.০	২১.২	২.৬	১৫৮
লেটিউস	২.১	.৩	৩.০	১.২	২৩

ঝাল ও মশলা

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
জিরা	১৮.৭	১৫.০	৩৬.৬	৫.৮	৩৫৬
গোলমরিচ	১১.৫	৬.৮	৪৯.৫	৪.৪	৩০৫
কাঁচা লঙ্কা	৪.৮	২.৭	২৭.৩	১.৮	১৫৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
হলুদ	৬'৩	৫'১	৬৯'৪	৩'৫	৩৪৯
ধনে	১৪'১	১৬'১	২১'৬	৪'৪	২৮৮
লবঙ্গ	৫'২	৮'৯	৪৭'৯	৫'২	২৯৩
এলাচি	১০'২	২'২	৪২'১	৫'৪	২২৯
আদা	২'৩	'৯	১২'৩	১'২	৬৭৭
হিং	৪'০	১'১	৬৭'৮	৭'০	২৯৭
রসুন	৬'৩	'১	২৯'০	১'০	১৪২

ফল

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
কলা	১'৩	'২	৩৬'৪	'৭	১৫০
পেঁপে	'৫	'২	৯ ৫	'৪	৪০
আম	'৬	'১	১১'৮	'৩	৫০
পেয়ারা	১'৫	'২	১৪'৫	'৮	৬৬
নারিকেল	৪'৫	৪১'৬	১৩'০	১'০	৪৪৪
লিচু	২ ৮	'২৩	৬'৩	১'১	২২
জাম	৩'৩	'১২	৩'২	১'৭	১২
কমলা	'৯	'৩	১০'৬	'৪	৪৯
আনারস	'৬	'১	১২'০	'৫	৫০
ফুটি	১'৩	×	৪'০	'৭	১২
তরমুজ	'১	'২	৩'৮	'২	১৭
জম্বুরা	'৬	১০'১	১০'২	'৫	৪৪
কাঁঠাল	১'৯	'১	১৮'৯	'৮	৮৪
কুল	'৮	'১	১২'৮	'৪	৫৫
তেঁতুল	৩'১	'১	৬৭'৪	২'৯	২৮৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের নাম	প্রোটিন	স্নেহ	শর্করা	ধাতব লবণ	তাপমূল্য
ডালিম	১.৬	১০.১	১৪.৬	.৭	৬৫
লেবু	১.০	.৯	১১.১	.৩	৫৭
জলপাই	১.৪	.১	৩৩.৭	.৯	১৪১
বেল	.৭	.৭	১৬.২	.৮	৭৫
আপেল	.৩	.১	১৩.৪	.৩	৫৬
খেজুর	৩.০	.২	৬৭.৩	১.৩	২৮৩
আঙ্গুর	১.০	.১	১০.০	.৪	৪৫
কিস্‌মিস্	২.০	.২	৭৭.৩	২.০	৩১৯

বিভিন্ন পুস্তকে খাদ্য বিশ্লেষণের ফলাফলেও পার্থক্য দেখা যায়। ইহার কারণ বোধ হয় জমির উর্বরতা ও আবহাওয়ার পার্থক্য। পূর্ববঙ্গের নারিকেলে যেরূপ রস বা দুধের প্রাচুর্য্য, আসামের বা অন্য স্থানের নারিকেলে সেরূপ দুধের প্রাচুর্য্য নাই। উর্বর জমির শাক-সব্জীতে যে পরিমাণ পুষ্টিকর উপাদান থাকে অনুর্বর জমির শাক-সব্জীতে সেইরূপ পুষ্টিকর উপাদান থাকে না। এই কারণেই বোধ হয় বিভিন্ন খাদ্য-গবেষকদের খাদ্যগুণ বিশ্লেষণে কিছু পার্থক্য দেখা যায়। এইরূপ পার্থক্য সত্ত্বেও এই সব খাদ্য বিশ্লেষণের তালিকা হইতে আমরা মোটামুটিভাবে খাদ্যের গুণাগুণ জানিতে পারি।

তাপমূল্য (ক্যালোরী ভ্যালু)

আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানের মতে কোন্ বয়সে কি পরিমাণ তাপমূল্যের খাদ্য গ্রহণ আবশ্যক তাহা নিম্নে উল্লিখিত হইল—

১—২ বৎসর—৮৪০	২—৩ বৎসর ১০০০
৩—৫ ” ১২০০	৫—৭ ” ১৪০০
৭—৯ ” ১৬৮০	৯—১০ ” ১৯২০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১১—১২ বৎসর ২১৬০ ১২—১৫ বৎসর ২৪০০
১৫ ও তদূর্ধ্ব " ২৪০০।

শীতপ্রধান দেশে খাদ্যের তাপমূল্যের আধিক্য থাকা প্রয়োজন। সর্বাপেক্ষা অধিক তাপমূল্যযুক্ত খাদ্য মাখন এবং ঘি। এইজন্যই শীত-প্রধান পাশ্চাত্যদেশে মাখনের এত আদর। ভারতের শীতপ্রধান পার্বত্য অঞ্চলেও এইজন্য ঘি এবং মাখন অধিক আদরণীয়। দ্বিতীয় শ্রেণীর তাপমূল্যযুক্ত খাদ্য—চাল-ডাল প্রভৃতি শস্য শ্রেণী। তৃতীয় শ্রেণীর তাপমূল্যযুক্ত খাদ্য—মাছ, মাংস ও ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্য। ফলমূল প্রভৃতি খাদ্যের তাপমূল্য সর্বাপেক্ষা কম।

আমাদের এই গরম দেশে সূর্যের উত্তাপই যথেষ্ট পরিমাণ তাপমূল্য দেহে পরিবেষণ করে। এই জন্যই গরমের দিনে ঘি-মাখন প্রভৃতি অধিক তাপমূল্যের খাদ্যের চেয়ে কম তাপমূল্যের শীতল ফলাদি আমাদের রুচিকর খাদ্য এবং উপকারী পথ্য। এইজন্যই খাদ্যের তাপমূল্যের হিসাবে খাদ্যদ্রব্য নির্বাচন আমাদের এই গরম দেশের পক্ষে নিষ্প্রয়োজন। সুষম পথ্যবিধি অনুযায়ী বা আদর্শ পথ্যবিধি অনুযায়ী খাদ্য নির্বাচিত হইলেই আমাদের দেহের পক্ষে উহা কল্যাণকর হইবে এবং উহা প্রয়োজনীয় তাপমূল্য পরিবেষণ করিবে।

[**Reference—Food Bulletin No. 23, Published by the Government of India ; Food and Nutrition in India —by an Indian Dietarian ;** খাদ্যকথা—শ্রীঅনিলকুমার রায়, এম. বি. ; খাদ্যের নববিধান—শ্রীকুলরঞ্জন মুখোপাধ্যায় ; **Food by Robert Mccarrison ;** শিশুপালন—পারুল দেবী, এম. এ. ; প্রসূতি ও নবজাতক—ডাক্তার শত্রুজিৎ শঙ্কর দাসগুপ্ত, এম. বি. ।]

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় অধ্যায়

—:০:—

সুষম পথ্য

খাদ্যই প্রাণশক্তির আধার। খাদ্য গ্রহণ করিয়া আমরা প্রাণরক্ষা করি। খাদ্য জীর্ণ হইলেই আমাদের দেহ পুষ্ট হয়, দেহ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। খাদ্যের ত্রুটীতেই আমাদের দেহ অসুস্থ হয়। সুতরাং খাদ্য সম্বন্ধে বিশেষ জ্ঞান থাকা আমাদের সকলের পক্ষেই বাঞ্ছনীয়।

অদ্বৈতের বুকে দ্বৈতের খেলা—ইহার সৃষ্টির মূলতত্ত্ব। সৃষ্টির মূলেও যেমন দুইটী তত্ত্ব, তেমনি সমুদয় সৃষ্ট বস্তুতেও দুইয়ের মায়া, দুইয়ের খেলা বিদ্যমান। পৃথিবীর সমুদয় জীব, নারী ও পুরুষ—এই দুইভাগে বিভক্ত। আমাদের মানুষের মনও দ্বিধা-বিভক্ত—জ্ঞানপ্রধান ও ভাব-প্রধান (Rational ও Emotional)। বৈজ্ঞানিকরা বলেন—প্রত্যেকটি জড়বস্তুর মাঝেও দুইটী শক্তির ক্রিয়া বিদ্যমান। যে বৈদ্যুতিক শক্তির সাহায্যে আমরা সহর, বাজার ও গৃহাদি আলোকিত করিতেছি, এই বৈদ্যুতিক শক্তিও দুইভাগে বিভক্ত—ধনাত্মক এবং ঋণাত্মক (Positive and Negative)। বৈদ্যুতিক কাঁচবর্তুলের (bulb) ভিতরে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুৎ ধারণের উপযোগী দুইটি তার থাকে। এই দুইটী পৃথক তারে অবস্থিত হইয়া ধনাত্মক এবং ঋণাত্মক বিদ্যুৎ, পরস্পরকে আকর্ষণ করে বলিয়া আলো জ্বলিয়া উঠে। অতি ক্ষুদ্র পরমাণু, অতি ক্ষুদ্র ধূলিকণার মাঝেও এইরূপ দুইটী শক্তির খেলা, ইলেকট্রন ও প্রোটন নামক দুইটী বিদ্যুৎকণার ক্রিয়া বিদ্যমান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমারের দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলিও একক নয়। হাত, পা, নাসারন্ধ্র, কান, চোখ, দাঁতের পাটী, মস্তিষ্ক, দেহস্থ গ্রন্থিগুলি প্রভৃতি সকলেই যুগলে অবস্থিত। সর্বত্রই দুই তত্ত্ব বা দুই শক্তি। জড়ে, প্রাণে, চেতনায় সর্বত্রই এই দুইয়ের খেলা। সৃষ্টিতে দ্বৈততত্ত্বের এমনিভাবেই অহর্নিশি লীলাভিনয় চলিতেছে। আমাদের দেহের রক্তের মাঝেও এই দ্বৈতের খেলা বিদ্যমান।

রক্ত

আমাদের দেহযন্ত্রগুলি রক্ত হইতেই খাদ্য গ্রহণ করিয়া নিজেদের পোষণ ও পালন করে। এই রক্তের উপাদানই দেহে মেদ, মাংস ও অস্থি প্রভৃতি গঠন করিয়া দেহকে বর্ধিত করে। আমাদের এই দেহের রক্তধারাও দুইভাগে বিভক্ত। আমরা যে সমস্ত খাদ্য গ্রহণ করি উহা জীর্ণ হইয়া দেহে দুই জাতীয় রক্ত উৎপন্ন করে—অম্লধর্মী রক্ত এবং ক্ষারধর্মী রক্ত। শরীরকে শক্তিমান রাখা, শরীরের ক্ষয়ক্ষতি পূরণ করা প্রভৃতি অম্লধর্মী রক্তের কাজ। শরীর-পরিচালক গ্রন্থি, স্নায়ু, পেশী এবং অস্থিমজ্জা প্রভৃতিকে সুগঠিত করা এবং সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত করা, দেহমনকে সুস্থ-সবল রাখা, দেহের রোগবিষ নষ্ট করিয়া দেহকে নীরোগ রাখার দায়িত্ব ক্ষারধর্মী রক্তের।

দেহের রক্তের শতকরা কত ভাগ অম্লধর্মী এবং কত ভাগ ক্ষারধর্মী হওয়া প্রয়োজন—এই বিষয়ে পাশ্চাত্ত্য দেশের খাদ্য-গবেষকরা এখনও একমত হইতে পারেন নাই; এক এক গবেষক এক এক মত প্রকাশ করিতেছেন। হাওয়ার্ড সাহেবের মতে দেহে ক্ষারধর্মী রক্তের পরিমাণ থাকা উচিত শতকরা ৮০ ভাগ এবং অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ ২০ ভাগ (Health via food—William Howard Hay)। Clifford

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

J. Barbrake ও অন্যান্য খাদ্য-গবেষকদের মতে সুস্থ দেহে ক্ষারধর্মী রক্তের পরিমাণ থাকা উচিত শতকরা ৭৫ ভাগ এবং অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ শতকরা ২৫ ভাগ।

ভারতীয় যোগীরা শরীরের কোন স্থান আহত না করিয়া বিশেষ ধৌতিক্রিয়ার সাহায্যে পাকস্থলী হইতে টাটকা রক্ত আকর্ষণ করিয়া আনিতে পারেন এবং রক্তের বর্ণ দেখিয়া উহার গুণাগুণ বুঝিতে পারেন। বিশুদ্ধ রক্তের বর্ণ এবং অবিশুদ্ধ রক্তের বর্ণে পার্থক্য আছে। ভারতীয় যোগীদের মতে রক্তের ৬০।৭০ ভাগ পর্যন্ত ক্ষারধর্মী থাকিলে উহাই তাঁহাদের মতে সাত্ত্বিক রক্ত অর্থাৎ উত্তম রক্ত। নীরোগ ব্যক্তির দেহে এই উত্তম রক্তেরই প্রাধান্য থাকে। রক্তের ক্ষারাংশ ৫০।৬০ ভাগ থাকিলে উহাকে বলে রাজসিক রক্ত। সাধারণ স্বাস্থ্য সম্পন্ন মানুষের দেহে এই রাজসিক রক্তেরই প্রাধান্য থাকে। রক্তের শতকরা ৫০ ভাগেরও কম ক্ষারাংশ থাকিলে উহাকে বলে তামসিক রক্ত বা অধম রক্ত ; যাহাদের দেহ রোগপ্রবণ, যাহাদের দেহ ব্যাধিজর্জরিত তাহাদের দেহেই এই তামসিক রক্তের, অধম রক্তের আধিক্য। সুতরাং আধুনিক যুগে যাহাকে আমরা অত্যধিক অম্লধর্মী রক্ত বলি, ভারতীয় যোগীদের ভাষায় উহাই তামসিক রক্ত বা অধম রক্ত। দেহে এই অধম রক্তের, অম্লধর্মী রক্তের প্রাধান্য না হইলে দেহ কখনও রুগ্ন হইতে পারে না।

কোন্ কোন্ খাদ্য জীর্ণ হইয়া অম্লধর্মী রক্ত উৎপন্ন করে এবং কোন্ কোন্ খাদ্য জীর্ণ হইয়া ক্ষারধর্মী রক্ত উৎপন্ন করে—এই বিষয়ে যদি আমাদের সুস্পষ্ট জ্ঞান থাকে, তাহা হইলে শুধু খাদ্য নিয়ন্ত্রণের দ্বারাই আমরা আমাদের দেহের রক্তকে ক্ষারধর্মী রাখিতে পারি।

প্রাচীন ভারতীয় খাদ্য-গবেষক এবং আধুনিক যুগের খাদ্যগবেষকেরা সকলেই একমত হইয়া রায় দিয়াছেন—মিষ্ট বা টক প্রভৃতি যাবতীয় ফল, সবরকম সবুজ শাক, সবরকম তরি-তরকারি, বিভিন্ন ডাল, বিভিন্ন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাদাম এবং দুধ, দৈ ও ঘোল প্রভৃতি ক্ষারধর্মপ্রধান খাদ্য। এই সমস্ত খাদ্যরস হইতে যে রক্ত উৎপন্ন হয়, উহাই ক্ষারধর্মপ্রধান রক্ত। এই রক্তে ক্ষার বা লবণের ভাগ বেশী থাকে। এই জন্যই ইহাকে বলে ক্ষারধর্মপ্রধান রক্ত।

মাছ, মাংস ও ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্য এবং ভাত ও রুটী প্রভৃতি শর্করা-জাতীয় খাদ্যকে (carbo-hydrate) এক কথায় বলে অম্লধর্মী খাদ্য। এই সব খাদ্যরস হইতে যে রক্ত উৎপন্ন হয় উহাতে অম্লরসের (Acid) প্রাধান্য থাকে, ক্ষার ও লবণের মাত্রা থাকে কম, এই জন্যই এই খাদ্যগুলি অম্লধর্মী খাদ্য নামে অভিহিত হয়।

ঘি, মাখন, তৈল প্রভৃতি গুরুপাক এবং সংহত (Highly Concentrated) খাদ্য, সুতরাং ইহারা স্বাভাবিক খাদ্য নয়। এই সব চর্বিজাতীয় খাদ্যও সাধারণভাবে অম্লধর্মী খাদ্য নামেই অভিহিত হয়।

ডিম, মাংস প্রভৃতিও ঘি-মাখনের মত সংহত খাদ্য ; ছানা, ছানার তৈয়ারী মিষ্টি দ্রব্যাদি, ঘিয়ের তৈয়ারী মিষ্টি দ্রব্যাদিও অনুরূপ সংহত খাদ্য ; সুস্থ শরীরেও এইসব সংহত খাদ্য খুব অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা বিধেয়। এই সব সংহত খাদ্য জীর্ণ করার জন্য শিব-সতীগ্রন্থি, ইন্দ্রগ্রন্থি ও প্লীহা-যকৃতকে প্রচুর অন্তর্মুখী রস দিতে হয়। এইসব সংহত খাদ্য অতিরিক্ত গ্রহণ করিলে দেহের উল্লিখিত প্রধান গ্রন্থিগুলি এবং সূর্যগ্রন্থি প্রভৃতি অন্যান্য খাদ্য জীর্ণকারী গ্রন্থিগুলি অতিক্রিয় হইয়া দুর্বল হইয়া পড়ে। ইহারা দুর্বল হইলে দেহও দুর্বল হয়, রোগপ্রবণ হয়। সুতরাং সংহত খাদ্য সম্বন্ধে সুস্থ-অসুস্থ সকলেরই সতর্ক থাকা প্রয়োজন।

পাশ্চাত্ত্য দেহ-বিজ্ঞানীরা দেহের অন্তর্মুখী রসক্ষরণ সম্বন্ধে (Internal secretion) এখনও যথোচিত জ্ঞানলাভ করিতে পারেন নাই, তাই তাঁহারা এবং তাঁহাদের অন্ধ অনুসরণকারী ভারতীয় চিকিৎসকরা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রোগীকেও ডিম, ছানা প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা দেন। এইসব পথ্য সহজ-পাচ্য হইলেও ইহারা সংহত অম্লধর্মী খাদ্য ; ইহারা যকৃতের ক্ষতি সাধন করিয়া এবং যৌবনগ্রন্থিকে আরও দুর্বল করিয়া যথার্থভাবে রোগারোগ্যে বাধার সৃষ্টি করে। প্রত্যেক চিকিৎসকেরই এই বিষয়ে চিন্তা করা বাঞ্ছনীয়। খাদ্য প্রোটিন-সমৃদ্ধ, ক্যাল্‌সিয়াম ও লৌহ-সমৃদ্ধ হইলেই উহা মানুষের পক্ষে সুপথ্য নয়—উহা অম্লবিষ-দোষ (Uric Acid poison) হইতে মুক্ত কিনা, মানবদেহ উহা সহজভাবে গ্রহণ করিতে (assimilate) পারে কিনা, সে বিষয়েও সবিশেষ জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

আমাদের শরীরকে সুস্থ-সবল রাখার জন্য যতটুকু প্রোটিন, ধাতব লবণ, শর্করা, চর্বি, খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিনের প্রয়োজন—খাদ্য হইতে তাহা পরিমিত মাত্রায় গ্রহণ করার নামই—সুষম পথ্যবিধি পালন।

খাদ্যের ১/৬ অংশ যদি অম্লধর্মী হয় এবং ৫/৬ অংশ যদি ক্ষারধর্মী হয়, তাহা হইলে উহার মধ্যেই আমরা উল্লিখিত সমুদয় পথ্যই পাই সুষম-ভাবে। সুতরাং আমিষভোজীদের লক্ষ্য রাখিতে হইবে—ভাত বা রুটি, মাছ, মাংস ও ডিম এবং মিষ্টি-মিঠাই ও ঘি-মাখন প্রভৃতি পথ্য দৈনিক সমুদয় খাদ্যের ১/৬ অংশের বেশী না হয়। ডাল, শাক-সব্জী, ফল ও দুধ প্রভৃতি দ্বারা পথ্যের বাকী ৫/৬ অংশ তাহাদের পূরণ করিতে হইবে। নিরামিষভোজীদেরও লক্ষ্য করিতে হইবে—ভাত বা রুটি এবং ধান-চাল বা গমজাত অন্যান্য খাদ্য অর্থাৎ শর্করাজাতীয় খাদ্য এবং মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি সংহত খাদ্য দৈনিক খাদ্যের যেন ১/৬ অংশের বেশী না হয় ; খাদ্যের বাকী ৫/৬ অংশ পূরণ করিতে হইবে ডাল, শাক-সব্জী, দুধ দই, ঘোল, ফল ও বাদামজাতীয় খাদ্য দ্বারা। এইরূপ পথ্য-বিধির নামই সুষম পথ্যবিধি। আমিষখাদ্য-বর্জিত সুষম পথ্যকেই বলে সাত্ত্বিক খাদ্য। সাত্ত্বিক খাদ্য সম্বন্ধে পরবর্ত্তী অধ্যায়ে আমরা বিস্তৃতভাবে আলোচনা করিব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষ নিরামিষভোজী না আমিষভোজী ?

আমরা মানুষরা মাছ-মাংস খাই, কিন্তু তবুও আমরা পুরাপুরি মাংসাশী জীব নই, বরং নিরামিষভোজী জীবজন্তুদের সহিতই আমাদের সাদৃশ্য বেশী। মাংসাশী জীবের কয়েকটি বিশেষ লক্ষণ আছে ; মাংসাশী জীবের গাত্রচর্ম সছিদ্র নয়, এই জন্য ছুটাছুটি ও পরিশ্রমে মাংসাশী জীবের দেহ ঘর্মাক্ত হয় না। কিন্তু নিরামিষভোজী জীবজন্তু এবং মানুষের দেহের চর্ম সছিদ্র, এইজন্য সামান্য পরিশ্রমে তাহাদের দেহ ঘর্মাক্ত হয়। মাংসাশী জীবের মুখের লালা অম্লধর্মী (Acid in reaction) কিন্তু মানুষের মুখের লালা এবং নিরামিষভোজী জীবজন্তুর মুখের লালা ক্ষারধর্মী (Alkaline in reaction)।

মানুষের নিকটজ্ঞাতি বানর সাধারণতঃ নিরামিষভোজী ; কচি পাতা, ফল, শস্যদানা প্রভৃতি খাইয়াই বানর জীবন ধারণ করে। কিন্তু এইসব খাদ্য না পাইয়া যখন সে ক্ষুধার জ্বালায় অস্থির হয় তখন পাখীর বাসায় ঢুকিয়া পাখীর ডিম ভক্ষণ করে। বানর মাছ খায় না, কিন্তু ২।১ দিন তাহাকে কিছু খাইতে না দিয়া তৃতীয় দিনে তাহাকে মাছ খাইতে দিলে ক্ষুধার জ্বালায় সে মাছ খাইতে আরম্ভ করে। বানরের অবস্থা দেখিয়া স্বাভাবিক ভাবেই আমাদের মনে হয়—মানুষ যদিও নিরামিষ-ভোজীদলের অন্তর্ভুক্ত, তবুও নিরামিষ খাদ্যের অভাব হইলে মানুষ যাহাতে প্রাণরক্ষা করিতে পারে সেইজন্য কিছু পরিমাণ আমিষ খাদ্য হজমের শক্তিও প্রকৃতি মানুষকে দিয়াছেন—সাময়িক আপদ উদ্ধারের জন্য। অনুরূপ আপদ উদ্ধারের প্রাকৃতিক ব্যবস্থা মাংসাশী জীবদের জন্যও আছে। মাংসাশী জীবরাও যখন প্রয়োজনীয় আমিষ খাদ্য পায় না, তখন তাহারা ভাত, রুটী প্রভৃতি শর্করাজাতীয় খাদ্য এবং প্রোটিনসমৃদ্ধ ফলাদি ভক্ষণ করিয়া আত্মরক্ষা করে। এই জন্যই আমরা দেখি—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গৃহপালিত কুকুর, বিড়াল যখন প্রয়োজনীয় মাছ, মাংস পায় না, তখন তাহারা ভাত, ডাল, রুটি এবং প্রোটিনসমৃদ্ধ নারিকেল প্রভৃতি ফল ভক্ষণ করিয়া জীবনরক্ষা করে ; পেটভরা মাছ বা মাংস পাইলে তাহারা আর ভাত-ডাল স্পর্শ করে না।

নিরামিষ খাদ্যে অভ্যস্ত ব্যক্তিরা আমিষ খাদ্য গ্রহণের চেষ্টা করিলে তাহাদের বমির উদ্রেক হয়, কিন্তু আমিষভোজীদের ফল ও শাক-সব্জী গ্রহণে কখনও বমির উদ্রেক হয় না। ইহার দ্বারাও প্রমাণিত হয় যে মানুষের পক্ষে আমিষ খাদ্য স্বাভাবিক নয়।

আপদ উদ্ধারের জন্য আমিষ ভোজনের যে প্রাকৃতিক ব্যবস্থা সেই ব্যবস্থাকে যদি আমরা মানুষরা চিরস্থায়ী ব্যবস্থায় পরিণত করি, তাহা হইলে উহার অশুভ পরিণাম নিশ্চয়ই আমাদের ভোগ করিতে হইবে।

মাংসাশী জীবরা স্বীয় দেহস্থ খাদ্য-জীর্ণকারী গ্রন্থিগুলি হইতে ক্ষরিত প্রচুর অম্লধর্মী রসের সাহায্যে যথেষ্ট পরিমাণে মাংসাদি হজম করিতে পারে। কিন্তু এই বিষয়ে মানুষের ক্ষমতা সীমাবদ্ধ। সুপ্রসিদ্ধ জার্মান বৈজ্ঞানিক বুরিয়ার (Burriar) এবং শূর (Schur) পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত করিয়াছেন যে মাংসাশী জন্তুগণের যকৃত মানুষের যকৃত অপেক্ষা আকারের অনুপাতে ১৫গুণ অধিক পাচকপিত্ত (Urea) উৎপন্ন করিতে পারে। যকৃতনিঃসৃত এই পাচকপিত্তই (Urea) আমিষ খাদ্যকে জীর্ণ করে এবং আমিষ খাদ্যের অভ্যন্তরস্থ দূষিত বস্তুকে শরীর হইতে মলমূত্রাদির সহিত বাহির করিয়া দেয়।

মাংসাশী জীবের দেহে মানুষ ও অন্যান্য নিরামিষভোজী জীবের দেহের তুলনায় অম্লধর্মী রস এবং অম্লধর্মী রক্ত বেশী থাকে ; তেমনি আবার মানুষ ও নিরামিষভোজী অন্যান্য জীবজন্তুর দেহে মাংসাশী জীবের তুলনায় দ্বিগুণেরও বেশী ক্ষারধর্মী রক্ত বিদ্যমান থাকে। মাংস যদিও অম্লধর্মী খাদ্য, তবুও আমিষভোজী জীবের মাংস এবং নিরামিষ-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভোজী জীবের মাংসে পার্থক্য আছে। আমিষভোজী জীবের মাংস এরূপ অত্যধিক অম্লধর্মপ্রধান যে মানুষের কাছে উহা সুস্বাদুও নয় এবং স্বাস্থ্যের পক্ষেও অনুকূল নয়। এই কারণে মানুষ বিড়াল-কুকুরের মাংস, বাঘ-সিংহের মাংস খাইতে উৎসাহ বোধ করে না। কিন্তু নিরামিষভোজী ছাগ, ভেড়া, হরিণ, গরু, বরাহ প্রভৃতির মাংস মানুষের কাছে উপাদেয় বলিয়া বোধ হয়।

মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে এইসব আমিষ খাদ্যের গুরুত্ব কতখানি তাহা ব্যক্তিগতভাবে প্রত্যেকে যাহাতে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারে, সেই উদ্দেশ্যেই আমরা এখানে নিরামিষভোজী জীবজন্তুদের প্রসঙ্গ লইয়া আলোচনা করিলাম। বলা বাহুল্য, মাছ-মাংস, ডিম মানুষের পক্ষে স্বাভাবিক খাদ্য নয়, উপকারী খাদ্যও নয়, উহা কুকুর-বিড়ালের খাদ্য।

দীর্ঘদেহ লাভের উপায়

সুষম পথ্যের সহিত এবং স্বাভাবিক পথ্যের সহিত হ্রস্বদেহ বা দীর্ঘ দেহ লাভের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রহিয়াছে। এই জন্যই আমরা এখানে প্রসঙ্গক্রমে দীর্ঘদেহ লাভের উপায় লইয়াও একটু আলোচনা করিব।

মানবদেহের রক্ত অম্লধর্মপ্রধান হইয়া উঠিলেই নানাবিধ রোগ দ্বারা দেহ আক্রান্ত হয়—এই বিষয়টী আমরা ইতঃপূর্বে পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে আলোচনা করিয়াছি। এই অম্লধর্মী রক্তের প্রাধান্য হেতু আমাদের দেহবৃদ্ধিও বাধাগ্রস্ত হয়।

একই পরিবারে ছেলেমেয়েদের মাঝে কাহারও দেহ হ্রস্ব, কাহারও দেহ মধ্যমাকৃতি, কেহ বা দীর্ঘাকৃতি—ইহার নিশ্চয়ই কারণ আছে। এই কারণ জ্ঞাত হইয়া আমরা যদি ইহার প্রতিকারের উপায় উদ্ভাবন করিতে পারি, তাহা হইলে হ্রস্বদেহ লাভের অভিশাপ হইতে ভাবী মানব সমাজকে আমরা রক্ষা করিতে পারিব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষের মাঝে পুরুষদের স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য ছিল ৭ ফুট। মেয়েদের দেহের দৈর্ঘ্য ছিল ৬ ফুট ১০ ইঞ্চি। দেহের এই স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য হইতে মানুষ বিচ্যুত হইতেছে। এখন আমাদের ভারতবাসীর গড় দৈর্ঘ্য হইয়াছে ৫ ফুট। মানুষের এই দৈর্ঘ্য হ্রাসের কারণ জানিতে পারিলে উহার প্রতিকার করাও সম্ভব হইবে।

দেহে ক্ষারধর্মী রক্তের পরিমাণ এবং অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ কিরূপ হওয়া বাঞ্ছনীয় তাহা আমরা পূর্বেই আলোচনা করিয়াছি। আমাদের এই ষড়ঋতুর দেশে মানবদেহে ক্ষারধর্মী ও অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ হওয়া উচিত ৬০ : ৪০—অর্থাৎ ৩/৫ অংশ ক্ষারধর্মী রক্ত এবং ২/৫ অংশ অম্লধর্মী রক্ত। দেহে অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ যদি সমান সমান অর্থাৎ ৫০ : ৫০ হয়—অথবা অম্লধর্মী রক্ত ক্ষারধর্মী রক্তের চেয়ে কিছু পরিমাণ বেশী হয়, তাহা হইলেও শরীর অসুস্থ হয় না। কিন্তু ইহার ফলে দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়, দেহ খর্বাকৃতি হয়।

দেহ খর্ব হওয়ার, স্বাস্থ্যহীন হওয়ার আর একটী প্রধান কারণ যকৃতের দুর্বলতা ও রুগ্নতা। যকৃতই স্বীয় অঙ্গ হইতে পাচক-পিত্ত উৎপন্ন করিয়া খাদ্যবস্তু জীর্ণ করে, যকৃতই জীর্ণ খাদ্যরসকে রক্তে পরিণত করে, রক্তে দূষিত বস্তু শোধন করে, বিপদ-আপদের সময় দেহকে অধিকতর শক্তির দ্বারা সাহায্যের জন্য স্বীয় কোষে চিনি সঞ্চিত করিয়া রাখে। এই যকৃত সুস্থ থাকিলে দেহ সবল ও শক্তিমান থাকে ; এই যকৃত দুর্বল হইলে সমগ্র দেহের স্বাস্থ্য বিপন্ন হইয়া পড়ে।

শিব-সতী গ্রন্থি (Pituitary) যৌবনগ্রন্থি (Thyroid), সূর্য্যগ্রন্থি (Pancreas) এবং দেহের অন্যান্য প্রধান গ্রন্থিগুলি দেহবৃদ্ধির কাজে যকৃতকে বিশেষভাবেই সাহায্য করে। যকৃত রুগ্ন হইলে যকৃতের অসমাপ্ত কাজ সমাপ্ত করিবার চেষ্টা করিতে গিয়া, যকৃতের ত্রুটী সংশোধন করিতে গিয়া ইহারাও অতিরিক্ত পরিশ্রমে দুর্বল ও রুগ্ন হয় ;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এইভাবে যকৃত ও দেহের অন্যান্য প্রধান গ্রন্থিগুলি দুর্বল হইয়া পড়িলে দেহগঠন ও দেহবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়। সুতরাং কৈশোর ও প্রথম যৌবনে যাহাদের যকৃত সুস্থ-সবল থাকে, যথোচিত সক্রিয় থাকে তাহারাই স্বাভাবিক দীর্ঘদেহ লাভ করে।

বলা বাহুল্য, সুষম পথ্য ও আদর্শ পথ্যের অভাবেই যকৃত ও দেহের অন্যান্য প্রধান গ্রন্থিগুলি দুর্বল হয়, রুগ্ন হয়। সুতরাং এক কথায় বলা যায়—**সুষম পথ্য এবং আদর্শ পথ্যের অভাবেই দেহ খর্ব হয়, দেহ যথোচিত দীর্ঘ হইতে পারে না।**

আমরা কতকগুলি ছেলেমেয়েকে তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিয়া একদল ছেলেমেয়েকে **আদর্শ পথ্য**, অপর দলকে **সুষম পথ্য** এবং আর একদলকে **অম্লধর্মী পথ্য** দেওয়ার ব্যবস্থা করিয়াছি। যে সব ছেলেমেয়ে আদর্শ পথ্য অর্থাৎ সাত্ত্বিক পথ্য গ্রহণ করিয়াছে তাহারা পিতামাতা হইতে অধিকতর দীর্ঘ হইয়াছে। যাহারা সুষম পথ্য পাইয়াছে তাহারা মধ্যমাকৃতি বা দীর্ঘদেহী পিতামাতার সমান স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য লাভ করিয়াছে এবং হ্রস্বদেহী পিতামাতার দৈর্ঘ্যকে অতিক্রম করিয়াছে। যাহারা অম্লধর্মী খাদ্য পাইয়াছে তাহারা পিতামাতার চেয়ে হ্রস্বদেহ লাভ করিয়াছে। এই সমস্ত পরীক্ষার ফলাফলের উপর নির্ভর করিয়াই আমরা জোরের সহিত পুনরায় বলিতেছি—**পথ্যের সহিত দীর্ঘদেহ ও হ্রস্বদেহ লাভের বিশেষ সম্বন্ধ রহিয়াছে।**

আমাদের ভারতের বিভিন্নাংশে আকৃতিরও বিভিন্নতা দেখা যায়। পূর্বভারতে এবং দক্ষিণভারতে দীর্ঘদেহীর সংখ্যা কম, মধ্যমাকৃতি ও হ্রস্বদেহীর সংখ্যা অধিক। উত্তরভারত ও মধ্যভারতে দীর্ঘদেহীর সংখ্যা কিঞ্চিৎ বেশী, মধ্যমাকৃতি ও হ্রস্বদেহীর সংখ্যা অপেক্ষাকৃত কম। পথ্যের সহিত এই আকৃতির বৈষম্যের যে সম্পর্ক রহিয়াছে উহা লইয়া আমরা এখন আলোচনা করিব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আসাম, বাংলা ও উড়িষ্যা পূর্বভারতের এই তিনটী প্রদেশের লোকের ভাত ও মাছই প্রধান পথ্য। ইহাদের খাদ্যপাত্রে ভাতের স্তূপ মন্দিরের আকৃতি ধারণ করে। এই সব প্রদেশের সাধারণ অধিবাসীদের ধারণা—ভাতই সর্বপ্রধান খাদ্য। ভাত গলাধঃকরণের সাহায্যের জন্যই অন্য খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা। এই তিন প্রদেশেই দুগ্ধের অভাব আছে এবং ফলাদি ভোজনের প্রতিও ইহাদের রুচি কম। জলযোগেও ইহারা ধান ও চাল-জাত মুড়ি, চিড়া, খই প্রভৃতি গ্রহণ করে। অবস্থাপন্ন লোকেরা লুচি, নিম্‌কি, ছানা বা বিভিন্ন মিষ্ট দ্রব্য অথবা রুটী, মাখন. ডিম প্রভৃতি গ্রহণ করে। সুতরাং পূর্বভারতীয় খাদ্য অধিকাংশ হয় অম্লধর্মী—এই কারণেই পূর্বভারতে রোগের প্রাবল্য বেশী, অকাল-মৃত্যুর সংখ্যাও বেশী। ভাত ও অন্যান্য আমিষ খাদ্যের চেয়ে শাক-সব্জী, ডাল, বিভিন্ন ফল ও দুধের খাদ্যগুণ কম নয়, বরং বেশী—পূর্বভারতীয়দের মনে এই সংস্কার বদ্ধমূল না হইলে, সুষম পথ্য সম্বন্ধে, সাত্ত্বিক পথ্য সম্পর্কে তাহারা সচেতন না হইলে, হ্রস্ব দেহ লাভের অভিশাপ হইতে, ব্যাধি ও অকালমৃত্যুর হাত হইতে তাহাদের বাঁচিবার উপায় নাই।

পূর্বভারতে আম, জাম, লিচু, শশা, তরমুজ, ফুটি, বেল, পেঁপে, পেয়ারা, কাঁঠাল, কলা, কমলা, আনারস, ন্যাস্‌পাতি, নারিকেল প্রভৃতি ফলের অভাব নাই। চীনাবাদাম ও অন্যান্য বাদামেরও অভাব নাই। যদিও উল্লিখিত ফলগুলি উত্তরভারতের আঙ্গুর, বেদানা, আপেল, কিস্‌মিস্ প্রভৃতির ন্যায় সুস্বাদু নয়, তবুও পুষ্টিকর ক্ষমতায় ইহারা হীন নয়। নারিকেল মাতৃদুগ্ধের চেয়ে অধিকতর পুষ্টিকর, কাঁঠাল মাংসের সমান পুষ্টিকর, চীনাবাদাম ও অন্যান্য বাদামে মাংস, ডিম এবং ঘি-মাখনের সমবেত পুষ্টিগুণের চেয়েও অধিকতর পুষ্টিগুণ আছে। এই সমস্ত ফল ও বাদামাদি গ্রহণে পূর্বভারতীয় লোকের রুচি কম। থালা-ভরা ভাত এবং টাট্‌কা বা বাসি মাছ তাহাদের রুচিকর প্রধান খাদ্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্বভারতের অধিকাংশ মনীষী অকালমৃত্যু বরণ করেন। সাধারণ লোকের অকালমৃত্যুর ক্ষতিপূরণ হয় ; কিন্তু জাতির মাঝে যাঁহারা মহা-মনীষী, যাঁহাদের কর্মক্ষমতার উপর জাতির উন্নতি, জাতির কল্যাণ বিশেষভাবে নির্ভর করে, তাঁহাদের অকালমৃত্যু জাতির পক্ষে মহাবেদনাদায়ক, মহা-দুর্ভাগ্যের বিষয়।

আমাদের এই যুগেই শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস, স্বামী বিবেকানন্দ, কেশব সেন, দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন, দেশবরেণ্য আশুতোষ মুখোপাধ্যায়, তদীয় সুপুত্র শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়, সুসাহিত্যিক শরৎ চট্টোপাধ্যায়, বিভূতিভূষণ বন্দ্যোপাধ্যায়, সুকবি সত্যেন্দ্রনাথ দত্ত প্রভৃতির অকালমৃত্যু ঘটিয়াছে। আসাম ও উড়িষ্যার শ্রেষ্ঠ নেতা এবং সুসাহিত্যিকদেরও অধিকাংশকেই এইরূপ অকালমৃত্যু বরণ করিতে হইয়াছে। এইসব বেদনাদায়ক অকালমৃত্যু অনায়াসে রোধ করা যাইত।

পূর্বভারতের মনীষীদের সম্বন্ধে যাহা বলা হইল, সমগ্র পৃথিবীর অকালমৃত্যুগ্রস্ত সমুদয় মহামনীষী সম্বন্ধেই উহা প্রযোজ্য। **এই সব অকালমৃত্যুর মূল কারণ—সুষম পথ্য গ্রহণে বা সাত্ত্বিক পথ্য গ্রহণে ইঁহাদের উদাসীনতা বা জ্ঞানের অভাব।** এই কারণেই পূর্বভারতের এবং পৃথিবীর যাবতীয় অধিবাসীদের সুষম পথ্য গ্রহণে বা সাত্ত্বিক পথ্য গ্রহণে সচেতন হইবার জন্য আমরা অনুরোধ জানাইতেছি।

পূর্বভারতে নিরামিষভোজীর সংখ্যা খুবই কম। উচ্চশ্রেণীর মেয়েরা বিধবা হইলে নিরামিষ ভোজন করে ; ফলে বৈধব্য অবস্থায় তাঁহাদের আর রোগ থাকে না, তাঁহাদের স্বাস্থ্যের আশ্চর্য উন্নতি ঘটে। বলা বাহুল্য, নিরামিষভোজীরা যদি স্বাভাবিক খাদ্যের পরিবর্তে ঘি, মাখন, ক্ষীর, ছানা, সন্দেশ ও অন্যান্য মিঠাই-মণ্ডা প্রভৃতি সংহত খাদ্যের প্রতি আসক্ত হয়, তাহা হইলে এই সব নিরামিষভোজীদের দেহও অতিরিক্ত আমিষভোজীদের মত রোগপ্রবণ হইয়া উঠিবে ; অল্প বয়স হইতেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এইরূপ খাদ্যে আসক্তি জন্মিলে দেহবৃদ্ধিও ব্যাহত হইবে, অকালমৃত্যুরও সম্ভাবনা ঘটিবে।

সমগ্র ভারতের মাঝে পূর্বভারতের বাঙ্গালীরাই সর্বপ্রধান খাদ্য-রসিক। রন্ধনের বিভিন্ন উপকরণের সহায়তায় ইহারা এক একটি তরকারীকে বহু প্রকারের সুস্বাদু ব্যঞ্জনাদিতে রূপায়িত করিতে পারেন।

সচ্ছল গৃহস্থেরা উৎসবাদি উপলক্ষ্যে ৩০।৪০ পদ ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিয়া নিমন্ত্রিত অতিথিদের আপ্যায়িত করেন। দুধকেও ইহারা স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ না করিয়া পায়েস, ক্ষীর, সন্দেশ, রসগোল্লা বা অন্যান্য সুস্বাদু মিষ্টদ্রব্যে পরিণত করিয়া ভোজন করিতে ভালবাসেন।

খাদ্যশিল্প হিসাবে বাঙ্গালীর খাদ্যরচনা-প্রণালী প্রশংসনীয় হইলেও স্বাস্থ্যনীতি হিসাবে উহা প্রশংসনীয় নয়। দুগ্ধজাত বিভিন্ন সুস্বাদু খাদ্যের পরিবর্তে খাঁটী দুগ্ধপানই সর্বাধিক উপকারী। ব্যঞ্জনাদিতেও যত কম পরিমাণে তৈল, ঘি ও মসল্লাদি ব্যবহৃত হয়, ততই উহা অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত হয়।

পূর্বভারতের মত দক্ষিণভারতেও দুগ্ধের অভাব আছে, মৎস্যেরও প্রাচুর্য আছে। যদিও পূর্বভারতের চেয়ে দক্ষিণভারতে নিরামিষ-ভোজীদের সংখ্যা কিছু বেশী। এই পূর্বভারত ও দক্ষিণভারতেও অধিবাসীদের মাঝে আকৃতি ও প্রকৃতিতেও বিশেষ সাম্য আছে। দীর্ঘদেহীদের সংখ্যা এই দক্ষিণভারতেও অপেক্ষাকৃত কম। মধ্যভারত, ও উত্তরভারত (পাঞ্জাব, কাশ্মীর প্রভৃতি সহর) মৎস্যদুর্লভ স্থান। এই সব অঞ্চলে নিরামিষভোজীদের সংখ্যা যেমন বেশী, তেমনি আবার দুগ্ধের, শাকসব্জীর এবং ফলের প্রাচুর্যও এই অঞ্চলে সর্বাধিক; দুগ্ধ ও ফলাদি খাদ্যও এই অঞ্চলে সর্বাধিক প্রিয় এবং সস্তা। এই কারণে ভারতের এই সব প্রদেশে দীর্ঘদেহীর সংখ্যাই অপেক্ষাকৃত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বেশী। বলা বাহুল্য, এই সব প্রদেশের অধিবাসীদের মাঝেও যাহারা মাংস ডিম প্রভৃতি খাদ্যে অত্যধিক আসক্ত হইয়া সুষম পথ্যনীতি লঙ্ঘন করে, তাহারা আর স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য লাভ করিতে পারে না; সাধারণতঃ তাহারা মধ্যমাকৃতি অথবা হ্রস্বাকৃতি দেহ লাভ করে। এই সব অঞ্চলে একই পরিবারের ছেলেমেয়েদের দীর্ঘাকৃতি, মধ্যমাকৃতি, হ্রস্বাকৃতির বৈচিত্র্য বিশেষভাবেই দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

আহার্যের দোষগুণ পৃথিবীর অন্যান্য দেশবাসীর আকৃতির উপর কিরূপ প্রভাব বিস্তার করিয়াছে, তাহা লইয়া আমরা কিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

পৃথিবীর ইতিহাসে আমরা ল্যাপল্যাণ্ডার (Laplander), স্যামো-য়েড্ (Samoyads) প্রভৃতি অসভ্যজাতির বিবরণ পাই। এই সমস্ত জাতি মৎস্য ও বন্য পশু শিকার করিয়া জীবিকা নির্বাহ করে। বাঘ ও নেকড়ে বাঘ প্রভৃতির মাংসও ইহারা ভক্ষণ করে। মাছ-মাংস ছাড়া অন্য নিরামিষ খাদ্য অর্থাৎ ফল-মূল প্রভৃতি ইহারা বেশী পায় না। এই অত্যধিক মাছ-মাংসভোজী জাতিগুলিই পৃথিবীর মাঝে সবচেয়ে খর্বাকৃতি এবং স্বল্পায়ু। ইহাদের দেহের সাধারণ উচ্চতা ৪ ফিট, সর্বোচ্চ উচ্চতা ৪ ফিট ৯ ইঞ্চি।

জাপানের অধিবাসীরা সমুদ্রবেষ্টিত দ্বীপে বাস করে। ভাত এবং মাছই জাপানবাসীর প্রধান খাদ্য। মাংস ইহারা কদাচিৎ খায়। দুধ ফল ও শাকসব্জী প্রভৃতি উপকারী পথ্যের গুণাগুণ সম্বন্ধেও ইহারা বিশেষ সচেতন। তবুও চিরাচরিত রুচি অনুযায়ী ইহাদের মাছ ও ভাতের পরিমাণ সমস্ত পথ্যের অর্ধাংশকে অতিক্রম করে। এই অতিরিক্ত ভাত এবং মাছ পথ্যের জন্য জাপানের অধিবাসীদের দেহে অম্লধর্মী রক্তেরই প্রাধান্য ঘটে। এইজন্যই জাপানের অধিবাসীরা পূর্বভারতের অধিবাসীদের চেয়েও খর্বকায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চীন দেশের পূর্ব ও দক্ষিণাংশ সমুদ্রবেষ্টিত। মৎস্যপরিপূর্ণ বহু নদ-নদী পূর্ব ও দক্ষিণ-চীনে বিদ্যমান। পশ্চিম এবং উত্তর-চীনে মৎস্য অপেক্ষাকৃত দুর্লভ। এই পশ্চিম এবং উত্তর-চীনের অধিবাসীরাই পূর্ব ও দক্ষিণ-চীনের তুলনায় অপেক্ষাকৃত দীর্ঘদেহী।

ইউরোপ ও আমেরিকাবাসীরা জ্ঞাতসারেই হউক বা অজ্ঞাতসারেই হউক, স্বভাবতঃই সুষম পথ্য গ্রহণ করেন। ফলভোজনের উপকারিতা সম্বন্ধেও ইহারা বিশেষ সচেতন। কিন্তু ইহাদের মাঝে মৎস্য-মাংস-প্রীতি উত্তরোত্তর বর্ধিত হইতেছে বলিয়াই ইহাদের মাঝে সেই অনুপাতে মধ্যমাকৃতি ও খর্বদেহের সংখ্যা ক্রমশঃ বাড়িতেছে।

ভারতের উত্তর সীমান্তে অবস্থিত আফগানিস্তান এবং আরবদেশের অধিবাসীরাই এশিয়ার মাঝে সবচেয়ে দীর্ঘদেহী এবং সুস্থ-সবল। ইহাদের অধিকাংশেরই দৈহিক দৈর্ঘ্য ৬ ফিট। এই দেশগুলির অধিবাসীদের প্রধান খাদ্য দুধ ও খেজুর প্রভৃতি পুষ্টিকর ফল। গরু, গাধা, ঘোড়া, ছাগল প্রভৃতি দুগ্ধদাতা সমুদয় জীবের দুগ্ধই ইহারা পান করেন। খেজুর; বাদাম, পেস্তা, আঙ্গুর, আপেল প্রভৃতি সুস্বাদু ও পুষ্টিকর ফল এই দেশে সুলভ। দেশে বন-জঙ্গল ও জলাশয়েরও অভাব আছে, সুতরাং যদৃচ্ছভাবে আমিষ ভোজনের সুযোগ ইহাদের নাই। সুতরাং ইহাদের আহার্যে ক্ষারধর্মী খাদ্যেরই প্রাচুর্য বেশী। এই জন্যই বোধ হয় ইহারা এশিয়ার মাঝে সবচেয়ে দীর্ঘদেহী এবং বলিষ্ঠদেহী।

পূর্ব আফ্রিকার ওয়াতুষি জাতিই (Watussi) পৃথিবীর মাঝে সর্বাপেক্ষা দীর্ঘদেহী। এই জাতিটির অধিকাংশেরই দৈহিক দৈর্ঘ্য ৭ ফিট ; সর্বোচ্চ দৈর্ঘ্য ৭ ফিট ৩ ইঞ্চি এবং সর্বনিম্ন দৈর্ঘ্য ৬ ফিট। এই ওয়াতুষি জাতি যে প্রদেশে বাস করে, সেই প্রদেশটী অরণ্যপ্রধান এবং উর্বর। এই জাতির প্রত্যেক গৃহস্থই বহু-সংখ্যক গরু, ভেড়া ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছাগল পোষণ করে। এই সমস্ত পোষা জানোয়ারের দুধ ও কৃষিলব্ধ শুঁটি (beans) ও ফলমূলই ইহাদের প্রধান পথ্য। এই ক্ষারধর্মী স্বাভাবিক পথ্যের প্রাচুর্যই ইহাদের পৃথিবীর মাঝে সর্বাপেক্ষা দীর্ঘতম দেহ লাভের, সুস্থ-সবল দেহ লাভের কারণ।

পৃথিবীর সমুদয় জাতির পথ্যবিধি আলোচনা করিয়া আমরা এইটুকু বুঝিলাম—যেসব জাতি ভাত বা রুটি এবং মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি খায় না, অথবা খুব অল্প পরিমাণে খায়; ঘি, মাখন, ছানা, মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি মানুষের তৈরী সংহত খাদ্য খায় না; প্রচুর পরিমাণে দুধ, ফল, মূল, শাক-সব্জী ও শুঁটি প্রভৃতি স্বাভাবিক খাদ্য খায়, তাহারাই দীর্ঘতম দেহ, সুস্থ-সবল দেহ এবং নীরোগ দেহ লাভ করে।

মনুষ্য জাতির পথ্যবিধির আলোচনার ফাঁকে আমরা পৃথিবীর অন্যান্য জীবসমাজের প্রতি একটু দৃষ্টিপাত করিব। পশুদের মাঝে বিড়াল, কুকুর, শিয়াল, বাঘ ও সিংহ প্রভৃতি মাংসাশী জন্তুগুলি গরু, ঘোড়া, মহিষ, উট, হাতী ও গণ্ডার প্রভৃতি উদ্ভিদ্‌ভোজী জন্তুদের মত বৃহদাকারের হয় না। উদ্ভিদ্‌ভোজী জন্তুদের তুলনায় মাংসাশী জন্তুদের আয়ুষ্কালও অল্প। এই পশুসমাজেও নিরামিষভোজী ও আমিষভোজী জন্তুদের দৈহিক পার্থক্য আমাদের বিশেষভাবে দৃষ্টি আকর্ষণ করে। বুদ্ধির প্রখরতায় হাতী, ঘোড়া প্রভৃতি নিরামিষভোজী জন্তু আমিষভোজী বাঘ-সিংহের চেয়ে শ্রেষ্ঠতর। মাংসাশী পশুরা একমাত্র হিংস্রতায় নিরামিষভোজী পশুদের চেয়ে শ্রেষ্ঠ। অন্য কোন বিষয়েই তাহাদের শ্রেষ্ঠত্ব নাই।

জীব-জগতের মাঝে উদ্ভিদ্‌রাই একেবারে খাঁটি নিরামিষাশী। মাটি, জল, বাতাস, সূর্যের আলো প্রভৃতি হইতে তাহারা খাদ্য সংগ্রহ করে। এই খাঁটি নিরামিষ ভোজনের ফলেই বোধ হয় উদ্ভিদ্‌রাই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়াছে পৃথিবীর মাঝে সর্ববৃহৎ দেহধারী জীব এবং সর্বাধিক আয়ুর অধিকারী। স্থলের এবং সমুদ্রের সর্ববৃহৎ জানোয়ারও বৃক্ষ-জগতের বিশাল মহীরুহ দূরে থাকুক, ক্ষুদ্রকায় বাঁশ, তাল, সুপারী ও নারিকেল বৃক্ষের দৈর্ঘ্যের সমকক্ষতাও দাবী করিতে পারে না। শোনা যায়, উত্তর মহাসাগরের নীল তিমিমাছই পৃথিবীর মধ্যে সর্ববৃহৎ জীব। ইহাদের দৈর্ঘ্য সাধারণতঃ ৬০ ফুট হইতে ১০০ ফুট পর্যন্ত হয়। এই জাতীয় তিমিমাছের আহার্য কি আমরা তাহা জানি না, অনুমান করিতেছি—ইহারা সমুদ্রজাত শেওলা, মাটি, জল ও আলো-বাতাস হইতে অধিকাংশ খাদ্য আহরণ করে।

এই আলো-বাতাস হইতে কিছু পরিমাণ খাদ্য সংগ্রহের ক্ষমতা মানুষেরও আছে। আধুনিক দেহ-বিজ্ঞানীরা বলেন—বস্ত্রাবরণ-শূন্য উন্মুক্ত দেহ সূর্যরশ্মিতে যখন উষ্ণ হয়, তখন এই সূর্যতাপ চর্মপ্রদেশের তৈলাক্ত পদার্থকে ডি-ভিটামিনে রূপান্তরিত করে। এই ডি-ভিটামিনই দেহের ক্যাল্‌সিয়াম ও ফসফরাসের অভাব পূরণ করে। ক্ষারধর্মী ক্যাল্‌সিয়াম লবণই দেহবৃদ্ধির একটি প্রধান উপাদান। উন্মুক্ত-অঙ্গ রোমকূপের সাহায্যে বায়ুগ্রহণ করিয়া দেহের জীবনী-শক্তি বৃদ্ধিরও সহায়তা করে। এই জন্যই বোধ হয় আমরা দেখিতে পাই, উত্তর ও মধ্য ভারতের অতি গরীব মজদুর শ্রেণী, যাহাদের জামা-কাপড় কিনিবার সামর্থ্য নাই, অল্পমূল্যের চানা-ভাজা, চীনেবাদাম-ভাজা প্রভৃতি ক্ষারধর্মী পথ্যে যাহারা অনুরক্ত, তাহাদের মাঝেও যথেষ্ট দীর্ঘদেহীর সংখ্যা বিদ্যমান। বায়ু ও সূর্যরশ্মি ইহাদের দুগ্ধাদি পুষ্টিকর পথ্যের অভাব পূরণ করিয়া ইহাদের স্বাস্থ্যরক্ষায় সহায়তা করে। আমরা শিক্ষিতেরা গায়ের জামা খুলিয়া গায়ে রোদ-হাওয়া লাগান অসভ্যতা মনে করি। সভ্যতার এই কুসংস্কার বর্জন করাই আমাদের পক্ষে বাঞ্ছনীয়।

পাশ্চাত্ত্য জগতে যে কোনও নবচেতনার সঙ্গে সঙ্গে সমাজের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মাঝে বিরাট আলোড়ন জাগে। বিশেষতঃ স্বাস্থ্য ও জীবন সম্বন্ধে বস্তুবাদী প্রতীচ্য সর্বাপেক্ষা অধিক উদ্বুদ্ধ। উল্লিখিত প্রাকৃতিক পন্থায় স্বাস্থ্যলাভের কৌশল বিজ্ঞানীর সমর্থন লাভ করা মাত্র তাহাদের বলিষ্ঠ সমাজ কি উৎসাহে উহা গ্রহণ করিয়াছে—জনারণ্য লণ্ডনের অধিবাসীদের সপ্তাহান্তিক নিষ্ক্রামণ, বিদ্যালয়, হাসপাতাল ও অনুরূপ সংস্থাগুলির 'মুক্তবায়ু-সেবন' আন্দোলন (Open Air movement) ইত্যাদিতে তাহার প্রমাণ সুস্পষ্ট। ইহার চরম প্রকাশ দেখিতে পাই—জার্মানী ও আমেরিকার উলঙ্গদের উপনিবেশগুলির (Nudists' colonies) বহুল প্রচলনে। যদিও তাঁহাদের বায়ু ও সূর্যালোক সেবনের উপকারিতার ধারণা সুস্পষ্ট, কিন্তু উহার উগ্র প্রয়োগ-প্রণালী আমরা ভারতীয়েরা সমর্থন করি না। অষ্ট্রিয়া, সুইডেন প্রভৃতি দেশে শুধু পথ্যের সাহায্যে, মুক্ত বায়ু ও অবাধ সূর্যালোকের সাহায্যে রোগ চিকিৎসার বহু কেন্দ্র প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। আমাদের আশা আছে—আধুনিক চিকিৎসা-বিজ্ঞান অদূর ভবিষ্যতে শুধু প্রাকৃতিক চিকিৎসা এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসার সর্বোৎকৃষ্ট বৈজ্ঞানিক-পদ্ধতি **যৌগিক চিকিৎসাকেই** সর্বাপেক্ষা বেশি প্রাধান্য দিবে।

আজকাল এক শ্রেণীর ঔষধ-ব্যবসায়ীরা জোর-গলায় প্রচার করিতেছে—তাহারা দীর্ঘদেহ লাভের ঔষধ আবিষ্কার করিয়াছে। ইহাদের মনোহারী বিজ্ঞাপনে সরলবুদ্ধি জনসাধারণ সহজেই বিভ্রান্ত হয়। ঔষধের সাহায্যে ও ভিটামিন পিলের সাহায্যে যদি হ্রস্ব দেহকে দীর্ঘ করা যাইত, তাহা হইলে সভ্য সমাজে আর হ্রস্বদেহী চোখে পড়িত না। এই সব ঔষধের মিথ্যা বিজ্ঞাপন প্রচার নিষিদ্ধ করা জনকল্যাণকামী গভর্ণমেণ্টের অবশ্য কর্তব্য।

দেহ দীর্ঘ হয় দেহের ক্ষারধর্মী রক্তের প্রাধান্য থাকিলে। এই ক্ষারধর্মী রক্তই যকৃত ও প্লীহাকে এবং দেহের অন্যান্য প্রধান ও অপ্রধান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থিগুলিকে সবল ও সুস্থ রাখে, কর্মক্ষম রাখে। দেহের এই ক্ষারধর্মী রক্ত এবং সুস্থ-সবল গ্রন্থিগুলির অন্তর্মুখী রসের সমবেত চেষ্টাতেই দেহ দীর্ঘ হয় এবং দেহ নীরোগ ও সুস্থ-সবল থাকে। দেহে ক্ষারধর্মী রক্তের প্রাধান্য সৃষ্টি করিয়া, গ্রন্থিগুলিকে সবল করিয়া দেহকে দীর্ঘ করার ক্ষমতা কোন ঔষধের নাই। সুতরাং এই জাতীয় বিজ্ঞাপনের চাটুবাক্যে বিশ্বাস স্থাপন করা কাহারও পক্ষে কর্ত্তব্য নয়। বিপরীতকরণী মুদ্রা, উষ্ট্রাসন, অর্ধচক্রাসন, পদহস্তাসন, হলাসন, নৌকাসন প্রভৃতি আসন-মুদ্রাও দেহের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। সর্বোপরি সাত্ত্বিক খাদ্যই দীর্ঘ দেহলাভের বিশেষ সহায়ক।

মদ্যপানাসক্তি ও যুদ্ধোন্মাদনা প্রতিরোধের উপায়

মানুষের যত রকম দোষত্রুটি আছে তার মাঝে মদ্যপানাসক্তি একটি প্রধান দোষ। এইজন্য অধিকাংশ সুসভ্য দেশই মদ্যপান প্রতিরোধের জন্য আইনকানুন তৈরী করিয়াছে। মদ্যাদি মাদকদ্রব্য বর্জন আমাদের ভারত গবর্ণমেণ্টেরও একটি বিশেষ নীতি। পরাধীন ভারতে মহাত্মা গান্ধীর নির্দেশে মদ্যাদি মাদকদ্রব্য বর্জনের আন্দোলন এক সময় প্রাধান্য লাভ করিয়াছিল। বর্তমানে স্বাধীন ভারতের কোন কোন প্রদেশে আইনের সাহায্যে মদ্যাদি বিক্রয় বন্ধ করা হইতেছে। কিন্তু কার্যতঃ মদ্যপান বন্ধ হয় নাই। উহা গুপ্তভাবে আরও অধিক মাত্রায় চলিতেছে।

কেন একশ্রেণীর মানুষের মদ্যসেবনে এরূপ প্রবল আসক্তি তাহার কারণ অনুসন্ধান প্রয়োজন। যথার্থ কারণ আবিষ্কৃত হইলে উহার প্রতিকারও সম্ভব হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধারণতঃ মদ্য তৈয়ারী হয় আঙ্গুরের রস পচাইয়া। পূর্ব-ভারতে খেজুর রস, তালের রস প্রভৃতি পচাইয়া গ্রাম্য মদ তৈয়ারী করা হয়। বিকৃত ক্ষারধর্মী খাদ্যরসে মদ্য প্রস্তুত হয় বলিয়া উহা ক্ষারধর্মী বিষে পরিণত হয়। **ক্ষারধর্মী বিষ অতিরিক্ত আমিষ ভোজন হইতে উদ্ভূত দেহস্থ অম্লবিষের ক্রিয়াকে সাময়িকভাবে প্রতিহত করিতে পারে। এইজন্যই অতিরিক্ত আমিষভোজীরা মদ্য-পানের তৃষ্ণা অনুভব করে ;** মদ্যপানের স্বাদ পাইলে তাহারা উহা আর ত্যাগ করিতে পারে না। এই ক্ষারধর্মী মদ্য দেহস্থ অম্লবিষকে প্রতিহত করিয়া দেহে একটা সাময়িক সজীবতাও সৃষ্টি করে। এইজন্যই মদ্যপায়ীদের সাময়িক আনন্দ ও স্ফূর্তি আমাদের দৃষ্টি বিশেষভাবে আকর্ষণ করে। এইজন্যই আমরা জোরের সহিত বলিতেছি—**মদ্যের প্রতি আসক্তির সহিত আমিষ-ভোজনের অচ্ছেদ্য সম্পর্ক রহিয়াছে।** নিরামিষ-ভোজীদের কখনও মদ্য সেবনের স্পৃহা জাগে না। সঙ্গদোষে নিরামিষ-ভোজীরাও কখন কখন মদ্যপায়ী হয়, তবুও এই নিরামিষ-ভোজীরা অল্পায়াসেই মদ্যপানাসক্তি ত্যাগ করিতে পারে, কিন্তু আমিষ-ভোজীরা তাহা পারে না। সুতরাং মদ্যাদি মাদকদ্রব্য বর্জনের আইন পাশ করার পূর্বে আমিষ-ভোজন নিয়ন্ত্রণেরও আইন পাশ করা বাঞ্ছনীয়।

আমাদের এই পুস্তকে উল্লিখিত সুষম পথ্য বা সাত্ত্বিক পথ্য গ্রহণে মানুষ অভ্যস্ত হইলে এই মদ্যপানাসক্তির স্পৃহাকেও মানুষ জয় করিতে পারিবে।

উড়োজাহাজ দুর্ঘটনার এবং মোটর দুর্ঘটনার সহিত মদ্যপানাসক্তির বিশেষ সম্বন্ধ আছে। উড়োজাহাজের পাইলটদের এবং ট্যাক্সি, লরী এবং মোটর ড্রাইভারদের মদ্যপানাসক্তি না থাকিলে অন্ততঃ শতকরা ৮০।৯০টি দুর্ঘটনা হ্রাস পাইবে। এই সমস্ত পাইলট ও ড্রাইভারদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মাংস, ডিম প্রভৃতি আমিষ ভোজনের যদৃচ্ছ স্পৃহাকে সংযত করিতে না পারিলে আইনের সাহায্যে ইহাদের মদ্যপানস্পৃহাকেও নিয়ন্ত্রণ করা যাইবে না। মদ্যপানপ্রথা নিবারিত না হইলে বহু নিরীহ নির্দোষ মানুষকে দুর্ঘটনার হাত হইতে, অকালমৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা করা সম্ভব হইবে না। সুতরাং মদ্যপানাসক্তির মূল কারণ আমিষ-ভোজনপ্রথা নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রত্যেকটি সভ্য জাতির কাছে আমরা আবেদন জানাইতেছি। প্রত্যেক দেশের গবর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্য, মদ্য-পানাসক্ত ব্যক্তিরা যেন কোথাও পাইলট ও ড্রাইভারের কাজে নিযুক্ত না হইতে পারে—এইরূপ আইন বিধিবদ্ধ করা।

অতিরিক্ত আমিষ ভোজনের আর একটি বিশেষ কুফল—উহা মানুষের মাঝে ঝগড়া, বিবাদ ও যুদ্ধোন্মাদনার প্রবৃত্তি জাগাইয়া দেয়। অন্তরের পশুভাবকে নির্জিত করিয়া যাহারা দেবত্ব লাভের প্রয়াসী, তাহাদের পক্ষে আমিষ ভোজন আমাদের হিন্দুশাস্ত্রমতে বিশেষভাবে নিষিদ্ধ। পাশ্চাত্ত্য দেশের খাদ্যবিজ্ঞানীদের মাঝেও কেহ কেহ এই সত্য এখন উপলব্ধি করিতে আরম্ভ করিয়াছেন।

প্রসিদ্ধ খাদ্যবিজ্ঞানী ফাউলার (Professor O. S. Fowler) বলেন—"Meat blunts the morals, inflames the propensities of passion. unbalanced temperament etc. ; whereas human perfection requires the converse. Would you have your children become more quarrelsome, fierce, revengeful, hating and more hateful like beasts of prey ?—Then give them more meat. Would you wish to render them more lamblike ?—Then feed them more on a vegetable diet.

মাংস ভোজন (মাত্রাধিক্য হইলে) নৈতিক চরিত্রকে অধঃপাতিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করে ; মানুষের ভিতরের সুপ্ত পাশবিক প্রবৃত্তিকে উদ্বুদ্ধ করে ; স্বভাবে ও মেজাজে বিপর্যয় ঘটাইয়া মানুষকে হিতাহিতজ্ঞানশূন্য করে। মানবীয় উচ্চভাব ও আদর্শের পূর্ণতার রূপায়ণ যদি জীবনের লক্ষ্য হয়, তাহা হইলে উল্লিখিত পাশবিকভাবের বিপরীতভাব (দেবভাব) যাহাতে আমাদের মাঝে উদ্বুদ্ধ হয় সেই পথেই আমাদের অগ্রসর হইতে হইবে। সুতরাং দৈহিক ও মানসিক অনিষ্টের মূল কারণ আমিষ ভোজন প্রথা বর্জন করাই মানব সমাজের পক্ষে শ্রেয়ঃ। আমিষাসক্ত পশুর মত তোমার সন্তান-সন্ততিও বিবাদপরায়ণ হউক, হিংস্র-স্বভাবের হউক, প্রতিহিংসা-পরায়ণ হউক, ঘৃণিত আচরণে আসক্ত হউক—ইহাই যদি তুমি চাও, তাহা হইলে তাহাদের প্রচুর মাংস ভোজনের ব্যবস্থা করিয়া দিও। আর যদি তোমার সন্তান-সন্ততি শান্ত, ধীর, সচ্চরিত্র ও প্রতিভাবান হউক—ইহাই তোমার কাম্য হয়, তাহা হইলে তাহাদের জন্য নিরামিষ পথ্যের ব্যবস্থা করিও।

প্রসিদ্ধ খাদ্যবিজ্ঞানী রবার্ট সাহেব (Robert Itporks, M. D. F. R. C. S.) বলিতেছেন—"I regard the non-carnivorous diet as the indispensable first step in the development of a healthier and fuller life on all planes of man's being physical, intellectual and spiritual."

সর্বশ্রেণীর মানুষ সুস্থদেহ ও উন্নততর মনের অধিকারী হউক—যদি ইহাই আমাদের কাম্য হয়, তাহা হইলে আমি মনে করি, উহা কার্যকরী করার প্রথম ধাপ হইবে—সর্বাগ্রে মানব-সমাজে নিরামিষ ভোজন প্রথা প্রবর্তিত করা।

হিন্দুশাস্ত্রে দেবীপূজায় পশুবলিদানের ব্যবস্থা আছে, উহা আমিষ ভোজনে আসক্ত ব্যক্তিদের জন্য এবং যুদ্ধজীবী ক্ষত্রিয়দের জন্য বিহিত। পররাজ্যলোভী দুর্বৃত্তদের হাত হইতে যাহাদের রাজ্য রক্ষা করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইবে, নররক্ত দ্বারা যাহাদের ধরা রঞ্জিত করিতে হইবে, একটু পাশবিক ভাব, যুদ্ধোন্মাদনার প্রবৃত্তি তাহাদের মাঝে থাকা উচিত। যাহারা সাত্ত্বিক প্রকৃতির—যাহারা রক্ত দেখিলে মূর্চ্ছিত হইয়া পড়ে, বলিদানের নাম শুনিলে যাহাদের হৃদয় অত্যন্ত ব্যথিত হয়, তাহাদের দ্বারা দেশরক্ষা সম্ভবপর নয়, যুদ্ধাদি দানবীয় কার্যের তাহারা সম্পূর্ণ অনুপযোগী। প্রতিবেশী জাতির ভিতরে যতদিন বর্বরতা থাকিবে, পররাজ্যলোলুপতা থাকিবে, ততদিন দেশরক্ষার জন্য এক শ্রেণীর যুদ্ধোন্মাদী মানব পোষণ করাও রাষ্ট্রের পক্ষে অপরিহার্য। এই জন্যই হিন্দুশাস্ত্রে মাংস ভোজনের বিধি আছে। মহিষ প্রভৃতি যে সমস্ত জন্তুর মাংস মানুষে খায় না—উহা হত্যা করার বিধিও হিন্দুশাস্ত্রে আছে। মহিষ বলিদানের সময়—সমস্ত দেহ বলির পশুর রক্তে রঞ্জিত করিয়া যাহারা আনন্দ পায়, নরহত্যা, শত্রুহত্যা তাহাদের কাছে আনন্দদায়ক। এই জন্যই হিন্দুর পূজা-পদ্ধতিতে বলিদানের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু তবুও যুদ্ধজীবী ক্ষত্রিয়শ্রেণীদের মাঝেই আমিষভোজন প্রথা যাহাতে নিয়ন্ত্রিত থাকে, এইজন্যই পূজা উপলক্ষ্যে প্রসাদস্বরূপ মাংস গ্রহণের ব্যবস্থা। পূজা উপলক্ষ্য ছাড়া বৃথা মাংস ভোজন অর্থাৎ যখন-তখন কসাইখানার মাংস ভোজন হিন্দুশাস্ত্রমতে যুদ্ধজীবী ক্ষত্রিয়দের পক্ষেও নিষিদ্ধ।

পশুহত্যা বিধির্যত্র পুরাণে নিগমে তথা।
উক্তং রজস্তমোভ্যাং বা কেবলং তমসাপি বা॥

—ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণ।

—যেখানে পুরাণে ও বেদে পশুহত্যার বিধি আছে, তাহা শুধু যুদ্ধোপজীবী রজস্তমোগুণী ক্ষত্রিয়দের জন্য এবং অজ্ঞানাচ্ছন্ন তামসিক ভাবাপন্ন লোকদের জন্য।

মানবজাতি চিরদিন পরস্পর হানাহানি করিবে, পাইকারী হারে নরহত্যা করিয়া গর্ববোধ করিবে, বর্তমান যুগের সভ্যতাভিমানী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষের এই বর্বর মনোবৃত্তি নিশ্চয়ই কাম্য নয়। এই যুগে আমরা ভারতবাসীরা পৃথিবীকে যুদ্ধোন্মাদনা হইতে মুক্ত দেখিতে চাই। যে কারণে মানুষের ভিতরে মদ্যপানাসক্তি জাগে, ঠিক সেই কারণে মানুষের ভিতরে যুদ্ধোন্মাদনার প্রবৃত্তিও উগ্র হইয়া উঠে। অতএব সৈন্য, সেনাধ্যক্ষ ও রাষ্ট্রনায়কদের আমিষভোজনস্পৃহা নিয়ন্ত্রণ করিতে না পারিলে, উহাদের জন্য সাত্ত্বিক খাদ্যের ব্যবস্থা না হইলে এই যুদ্ধোন্মাদনা হইতে, নররক্তপাতের হাত হইতে পৃথিবীকে রক্ষা করা যাইবে না। সুতরাং এই আমিষ খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মত একটা সামান্য ব্যাপারের উপর পৃথিবীর শুভাশুভ অনেকখানি নির্ভর করে।

খাদ্য হইতেই আমাদের দেহ প্রাণশক্তি আহরণ করে। এই প্রাণশক্তির সূক্ষ্মাংশই মনরূপে পরিণত হয়। সুতরাং খাদ্যের সহিত মানসিক চিন্তা-ভাবনার বিশেষ সম্পর্ক রহিয়াছে। এই জন্যই অতি প্রাচীনকাল হইতেই ভারতীয় জ্ঞানী-গুণীরা আমিষ ভোজনের কুফল সম্বন্ধে জনসাধারণকে সচেতন করিবার চেষ্টা করিয়াছেন। পাশ্চাত্ত্য দেশের জ্ঞানী-গুণীদের মাঝেও অনেকে আমিষ খাদ্য বর্জন করিতেছেন। রাতারাতি পৃথিবীর মানুষ আমিষ খাদ্য বর্জন করিবে এইরূপ বিশ্বাস আমরা পোষণ করি না ; তবে আমিষ ভোজনের আসুরিক স্পৃহাকে নিয়ন্ত্রিত করিয়া সুষম-পথ্য ও সর্বশেষে সাত্ত্বিক-পথ্য গ্রহণের ব্যবস্থা করা আমিষভোজীদের পক্ষেও অনায়াসেই সম্ভব। আমাদের উল্লিখিত সাত্ত্বিক পথ্যবিধি গ্রহণ করিলে মদ্যপানাসক্তি ও যুদ্ধোন্মাদনার হাত হইতে মানব সমাজ রেহাই পাইবে—ইহাতে কোন সংশয় নাই।

———

LIBRARY
No.... 884..
Shri Shri ... mayee Ashram

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অকালমৃত্যু প্রতিরোধের উপায়

জীবের যখন বহু হইবার সামর্থ্য লাভ হয়, অর্থাৎ জীবের যখন সুস্থ-সবল সন্তান লাভের ক্ষমতা জন্মে, তখনই জীবের দৈহিক বৃদ্ধি মোটামুটি সমাপ্ত হইয়াছে বলা যায়। সাধারণতঃ দেখা যায়, যে জীবের যে বয়সে এইরূপ দেহবৃদ্ধি সমাপ্ত হয়, তাহার আয়ু লাভ হয় গড়ে ইহার ৫।৬ গুণ। যে গাভীটি ৪ বৎসর বয়সে সন্তানবতী হয়, সে গাভীটির আয়ু সাধারণত ২০ বৎসর। বিড়ালের শাবক হয় ১॥ বৎসর বা ২ বৎসর বয়সে; বিড়ালের আয়ু তাই ৮।১০ বৎসর মাত্র। মেয়েরা ১৯।২০ বৎসরে সুস্থ-সবল সন্তানের জননী হয়, তাই মেয়েদের স্বাভাবিক আয়ু ১০০ বৎসর। পুরুষের দেহ বৃদ্ধি ও দেহপুষ্টি ২৫ বৎসরে সুসম্পন্ন হয়, তাই তাহাদের স্বাভাবিক আয়ু ১২৫ বৎসর। এই হিসাবে বেদের ঋষি নর-নারীর গড় আয়ু ১০০ বৎসর নির্ধারিত করিয়াছেন—('শতায়ুর্বৈ মনুষ্যঃ'; 'জিজীবিষেৎ শতং সমাঃ')। ১০০।১২৫ বৎসরের বৃদ্ধ-বৃদ্ধা সব দেশেই যথেষ্ট সংখ্যক আছে।

আমাদের দেহের পরিণতি ১০০ বৎসরে শেষ হয়, ইহার পর আমরা মৃত্যুর ক্রোড়ে আশ্রয় গ্রহণ করি। দেহের এই পরিণতির সঙ্গে আমাদের মনের পরিণতির কিন্তু সমাপ্তি ঘটে না; মানসিক উন্নতির ধারা দৈহিক পরিণতির সহিত সমসূত্রে চলে না, উহার গতি অতি মন্থর। একটী অজ্ঞানাচ্ছন্ন মূঢ় মন, একটী ইন্দ্রিয়াসক্ত, বিষয়াসক্ত পার্থিব মন প্রতিভাদীপ্ত মনরূপে পরিণত হইতে, শুদ্ধমনে, দিব্যমনে রূপায়িত হইতে কত সময়ের দরকার তাহা আমরা সঠিক জানি না। কিন্তু মনের ক্রমোন্নতির ধারার শম্বুকগতি দেখিয়া আমরা অনুমান করিতে পারি—প্রত্যেকটী অপরিণত মানব মনের পূর্ণ পরিণতি লাভের জন্য অন্ততঃ সহস্র বৎসরের প্রয়োজন। সুতরাং ১।২ জীবনেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্রমোন্নতির ধারা লঙ্ঘন করিয়া মানুষ লক্ষ্যভূমিতে পৌঁছিতে পারে না বলিয়াই মানুষকে বারবার জন্মগ্রহণ করিতে হয়। এইজন্যই আমাদের হিন্দুশাস্ত্রের মূল বেদ-উপনিষদে পুনর্জন্মবাদকে চিরন্তন সত্য বলিয়া স্বীকার করা হইয়াছে। হিন্দুশাস্ত্রের এই পুনর্জন্মবাদ যদি কখনও মিথ্যা বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে হিন্দুর বেদ-বেদান্তের মহিমা চিরতরে ধূলিসাৎ হইয়া যাইবে, হিন্দুশাস্ত্রের অস্তিত্বের আর কোন সার্থকতা থাকিবে না।

পূর্বেই বলিয়াছি, আমাদের গড় আয়ু অর্থাৎ আমাদের এই পৃথিবী-বাসের নির্দিষ্ট সময় আনুমানিক ১০০০ হাজার বৎসর। এই ১০০০ হাজার বৎসর আমরা ১০ জীবনেও অতিবাহিত করিতে পারি কিংবা ২০ বার জন্মগ্রহণ করিয়াও এই আয়ুর মেয়াদ শেষ করিতে পারি; অথবা মহাযোগীদের মত সুদীর্ঘ দিন বাঁচিয়া দুই জীবনেই উহার পরিসমাপ্তি করিতে পারি। যদিও মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়ার আমাদের উপায় নাই, তবুও আয়ুর এই হ্রাস-বৃদ্ধি করার স্বাধীনতাটুকু আমাদের আছে। যদি অল্পায়ু হইয়া অকালমৃত্যুর অধীন হই, তাহা হইলে অধিক সংখ্যায় পুনর্জন্ম গ্রহণ অর্থাৎ বার বার সংসারে যাতায়াত করিতে হইবে এবং সাংসারিক দুঃখ-যন্ত্রণা ভোগ করিতে হইবে।

সাধারণ মানুষের ধারণা—অকালমৃত্যুর উপর মানুষের কোন হাত নাই, উহা ভাগবত বিধানের অধীন, অর্থাৎ প্রাকৃতিক নিয়মানুযায়ী ঘটে। এই ধারণা কিন্তু সত্য নয়। অকালমৃত্যু রোধ করার ক্ষমতা আমাদের প্রত্যেকেরই আছে। এমন কি শিশুর অকালমৃত্যুও আমরা রোধ করিতে পারি। পৃথিবীর অগ্রসর দেশসমূহে শিশু-কল্যাণ আন্দোলনে ইহার অজস্র প্রমাণ আছে। শিশুর অকালমৃত্যুর মূলে থাকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পিতা-মাতার রুগ্ন দেহ এবং শিশুর পথ্যবিধির ত্রুটী। এইরূপ পিতা-মাতার ব্যাধি এবং শিশুর পথ্যবিধি সংশোধিত হইলে একটি শিশুরও অকালমৃত্যু ঘটিবার সম্ভাবনা থাকিবে না। আমরা শুধু রোধ করিতে পারি না দুর্ঘটনাজাত অকালমৃত্যু। হিন্দুশাস্ত্রমতে দুর্ঘটনাজাত অকাল-মৃত্যুর মূলে থাকে অশুভ কর্মফল। মানুষ বহু নিরীহ নির্দোষ জীবকে হত্যা করে, আরও অনেক নিষ্ঠুর কুকাজে মানুষ লিপ্ত হয়—এই সব কারণেই মানুষেরও অকালমৃত্যু ঘটে। শুভ-অশুভ প্রভৃতি প্রত্যেক কাজেরই প্রতিক্রিয়া আছে।

কেন আয়ুর হ্রাস-বৃদ্ধি আমরা ঘটাইতে পারি, তাহার বৈজ্ঞানিক কারণ যোগীরা আবিষ্কার করিয়াছেন। আমরা যোগীদের এই আবিষ্কারের উপর সাধারণভাবে একটু আলোকপাত করিব। এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে উহা বিস্তারিতভাবে আলোচনা সম্ভবপর নয়।

যোগীদের মতে সুস্থ-সবল মানুষ প্রতি মিনিটে ১৫ বার শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে। এই হিসাবে ঘণ্টায় ৯০০ বার এবং প্রত্যহ দিনে-রাত্রে ২১৬০০ বার শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস বর্জন করে। স্বাভাবিক অবস্থায় আমা-দের শ্বাসের আভ্যন্তরীণ দৈর্ঘ্য ১০ অঙ্গুলি, প্রশ্বাসের দৈর্ঘ্য ১২ অঙ্গুলি। শারীরিক পরিশ্রমের সময় পরিশ্রমের অনুপাতে শ্বাস-প্রশ্বাসের এই গতি দীর্ঘতর হয়। গভীর নিদ্রার সময় প্রশ্বাসের গতি হয় ৮০ অঙ্গুলি। যত-টুকু শারীরিক পরিশ্রম, যতটুকু নিদ্রা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রয়োজন, সেই অনুপাতে আমাদের বাৎসরিক শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিমাণ নির্ধারিত আছে। অঙ্কের সাহায্যেও আমরা আমাদের শতবর্ষ আয়ুর শ্বাসের পরিমাণ হিসাব করিয়া বাহির করিতে পারি। এই শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিমাণের হিসাবে আমাদের ১০০ বৎসর আয়ু নির্ধারিত। যদি আমরা পরিমিত শারীরিক পরিশ্রম করি, প্রয়োজনানুরূপ কাম-ক্রোধের সেবা করি, পরিমিত নিদ্রা উপভোগ করি, এবং পরিমিত স্বাস্থ্যকর আহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রহণ করিয়া স্বাস্থ্য অটুট রাখি, তাহা হইলে আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুপাতের পরিমাণ সঠিক থাকিবে এবং আমরা পূর্ণ ১০০ বৎসর আয়ু উপভোগ করিতে পারিব। কিন্তু যদি আমরা নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া অতিপরিশ্রমী হই, অতিকামুক হই, অতিনিদ্রালু হই, আহারে অসংযমী হইয়া সুষম পথ্যনীতি ও স্বাস্থ্যনীতি লঙ্ঘন করি, তাহা হইলে আমাদের দেহ অবশ্যই ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়িবে। উল্লিখিত প্রত্যেকটী অসংযমে এবং দৈহিক ব্যাধির ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি অস্বাভাবিক দীর্ঘ হয়, ফলে শ্বাসের গতি এইরূপ অস্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হওয়ায় মানুষের আয়ুও সেই অনুপাতে হ্রাস পায় ; এই জন্যই মানুষকে নিজের দোষে অকালমৃত্যু বরণ করিতে হয়। বিশ্ববিখ্যাত ব্যায়ামবীর ও মল্লবীরদের অকালমৃত্যুর কারণ—দেহাভ্যন্তরস্থিত প্রাণন-যন্ত্রের মাত্রার অতিরিক্ত অপব্যবহার।

একটী ক্ষুদ্র উদাহরণ দ্বারা আমরা আয়ুহ্রাসের এই রহস্য বুঝাইবার চেষ্টা করিব। আধঘণ্টায় আমরা স্বাভাবিক প্রশ্বাস ত্যাগ করি (৩০ × ১৫ × ১২) = ৫৪০০ অঙ্গুলী। আধঘণ্টা নিদ্রায় আমরা প্রশ্বাস ত্যাগ করি (৩০ × ১৫ × ৮০) = ৩৬০০০ অঙ্গুলী। যে বয়সে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য আমাদের যতটা নিদ্রার দরকার অলসতা বশতঃ আমরা তার চেয়ে যদি আধঘণ্টা বেশী ঘুমাই, তাহা হইলে অতিরিক্ত আধঘণ্টা নিদ্রার জন্য প্রত্যহ আমাদের [(৩৬০০০—৫৪০০) ÷ (১৫ × ১২)] = ২ ঘণ্টা ৫০ মিনিট আয়ুক্ষয় হইবে। এই জন্যই দেখা যায়, যাহারা প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করে না, তাহারা প্রায়ই দীর্ঘায়ু হয় না। এইভাবে অধিক নিদ্রার সেবা করিয়া আহারে-বিহারে অসংযম হেতু ব্যধিগ্রস্ত হইয়া আমরাই আমাদের নির্দিষ্ট আয়ু ক্ষয় করি। নিজের এই ত্রুটীর জন্য মানুষকে অকালমৃত্যু বরণ করিতে হয়। কঠিন পীড়ায় নিঃশ্বাসের পরিমাণ নিদ্রার ৮০ অঙ্গুলী শ্বাসের পরিমাণের চেয়েও দীর্ঘতর হয়। মৃত্যুপথযাত্রীর নাভিশ্বাস সর্বাপেক্ষা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দীর্ঘতম। এইরূপ দীর্ঘতম নাভিশ্বাসেই অবশিষ্ট আয়ু তাড়াতাড়ি শেষ হয়।

দুর্ঘটনায় মৃত্যু, যুদ্ধে মৃত্যু, আত্মহত্যায় মৃত্যু প্রভৃতি উল্লিখিত নিয়মের অন্তর্ভুক্ত নয়, তাহা আমরা পূর্বেই বলিয়াছি। এইরূপ অকাল-মৃত্যুর মূলে থাকে—ব্যষ্টি ও সমষ্টি মানব সমাজের অশুভ কর্মের ফল। যাহাকে আমরা সহজ ভাষায় বলি—অদৃষ্ট বা নিয়তি ; সুতরাং ব্যাধির হাত হইতে আত্মরক্ষা করিয়া শতবর্ষ জীবিত থাকার স্বাধীনতা আমাদের প্রত্যেক মানুষেরই আছে।

অসংযম ও ব্যাধির জন্য শ্বাসের গতি দীর্ঘ হইয়া যেমন আমাদের আয়ুক্ষয় হয়, তেমনি আমরা যদি আমাদের স্বাভাবিক শ্বাসের দৈর্ঘ্যকে যৌগিক উপায়ে হ্রাস করিতে পারি, তাহা হইলে সেই অনুপাতে আমাদের আয়ুও দীর্ঘ হইবে। এই জন্য যোগীরা স্বাভাবিক ১০।১২ অঙ্গুলি শ্বাস-প্রশ্বাসকে যৌগিক উপায়ে হ্রাস করিয়া ৯।১১ অঙ্গুলি বা ৮।১০ অঙ্গুলি শ্বাস-প্রশ্বাসে পরিণত করিতে পারেন। এই শ্বাস-প্রশ্বাসের হ্রাসের অনুপাতে যোগীর আয়ু ২।১ শতাব্দী বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। এইজন্য ভারতীয় যোগীদের মাঝে ২০০ শত বৎসরের যোগীপুরুষ প্রায় সব যুগেই বিদ্যমান দেখিতে পাওয়া যায়।

এইরূপ নির্দিষ্ট শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিমাণের হিসাবে আমাদের আয়ু নিয়ন্ত্রিত বলিয়া আমরা আমাদের আয়ু বাড়াইতে পারি অথবা হ্রাস করিতে পারি। অসংযম, ব্যাধি, অতিপরিশ্রম, অতিনিদ্রা প্রভৃতিতে শ্বাসের গতি দীর্ঘ হইয়া আমাদের আয়ু হ্রাস হয়, তাহা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। এই সমস্ত দোষ-ত্রুটীর মূলে থাকে সুষম-পথ্য বা আদর্শ-পথ্যের অভাব। যাহারা সুষম পথ্য গ্রহণ না করিয়া অত্যধিক আমিষ-সেবী অথবা সংহত পথ্যসেবী হয়, তাহারাই অত্যধিক ইন্দ্রিয়াসক্তি হইতে, ব্যাধির হাত হইতে দেহকে রক্ষা করিতে পারে না। এই জন্যই আমরা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুষম পথ্য বা আদর্শ পথ্য গ্রহণই অকালমৃত্যু প্রতিরোধের একটী প্রধান উপায় বলিয়া মনে করি। এই জন্যই সুষম পথ্য প্রসঙ্গে অকালমৃত্যু প্রতিরোধে যোগীদের অভিমত আমরা এখানে সংক্ষেপে উল্লেখ করিলাম।

মাছ-মাংস ও ডাল

মাছ-মাংসের অপকারিতার বিষয় সুষম-পথ্য প্রসঙ্গে বিশেষভাবেই আলোচিত হইয়াছে। যে খাদ্য জীর্ণ করিবার জন্য দেহস্থ গ্রন্থিগুলিকে অতিরিক্ত রসক্ষরণ করিতে হয় এবং যে খাদ্য জীর্ণ হইয়া শরীরে ইউরিক এসিড (uric acid) উৎপন্ন করে, তাহাই মানুষের পক্ষে অনিষ্টকারী খাদ্য। এই ইউরিক এসিড দেহে সঞ্চিত হইলে দেহ নানাবিধ ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়। এই সঞ্চিত ইউরিক এসিড দেহের রক্তে এইরূপ তাপ সৃষ্টি করে, যাহার ফলে পরস্পরের মাঝে ঝগড়া-বিবাদ এবং যুদ্ধাদি দানবীয় কার্য্যে চিত্ত উদ্‌বুদ্ধ হইয়া উঠে, অন্তরে কাম-ক্রোধাদি রিপুরও প্রাবল্য ঘটে। মাছ, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্য এইরূপ ইউরিক এসিড (অম্ল-পিত্তবিষ) উৎপন্নকারী খাদ্য—ইহা আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীদেরও অভিমত। এই জন্যই মাছ-মাংসাদি আমিষ খাদ্য ভারতীয় খাদ্য-নীতি অনুযায়ী মানুষের পক্ষে নির্দোষ খাদ্য নয়, সাত্বিক খাদ্য নয়। উহা অনিষ্টকারী খাদ্য।

আমাদের দেহে খাদ্য জীর্ণ হওয়ার স্বাভাবিক ব্যবস্থা এইরূপ—খাদ্য পরিপাকের জন্য দেহপ্রকৃতি দেহস্থ গ্রন্থিগুলির সাহায্যে যে পরিমাণ অম্লরস, পিত্তরস, লালারস প্রভৃতি উৎপন্ন করে, এই সমস্ত খাদ্যজীর্ণকারী অম্ল ও পিত্তাদি খাদ্যকে জীর্ণ করিয়া নিজেরাও জীর্ণতা প্রাপ্ত হয়। সুতরাং উহার ফলে দেহে কোনরূপ বিষাক্ত পদার্থ সঞ্চিত হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিন্তু মাছ, মাংস ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্য এত সহজে জীর্ণ হয় না। এই জন্যই দেহের সমুদয় রক্তকে, সমুদয় গ্রন্থিকে অতিক্রিয় হইয়া অতিরিক্ত খাদ্য-জীর্ণকারী রস সৃষ্টি করিতে হয়। এই খাদ্য-জীর্ণকারী রস উল্লিখিত আমিষাদি অসাত্ত্বিক খাদ্যকে প্রথমতঃ তরলায়িত করিয়া এমিনো-এসিডে (amino-acid) পরিণত করে। এই এমিনো-এসিড-এর সমুদয় অংশ জীর্ণ করিবার ক্ষমতা মানবদেহের নাই। দেহপ্রকৃতি এই এমিনো-এসিড হইতে সাধ্যমত দেহের প্রয়োজনীয় প্রোটিন প্রভৃতি গ্রহণ করে। এই এমিনো-এসিডের যে অংশ পাকস্থলী জীর্ণ করিতে পারে না, যকৃত উহাকে পৃথক করিয়া রাখে। উহাই বিষাক্ত ইউরিক এসিড (অম্লবিষ) রূপে দেহে সঞ্চিত হয়। এই ইউরিক এসিডকেই দেহপ্রকৃতি মূত্রযন্ত্রের সাহায্যে মূত্রের সহিত বাহির করিয়া দেয় ; প্রত্যহ এইরূপ আমিষ ভোজন হেতু গ্রন্থিগুলি অতিক্রিয় হইয়া দুর্বল হইয়া পড়িলে এই বিষাক্ত ইউরিক এসিডের সমুদয় অংশ মূত্রযন্ত্র আর দেহ হইতে বাহির করিয়া দিতে পারে না। এই বিষাক্ত পদার্থ দেহে সঞ্চিত হইলে উহার বিষপ্রভাবে দেহের সমুদয় গ্রন্থি, সমুদয় স্নায়ুতন্তু দুর্বল হইয়া পড়ে এবং দেহ ক্রমশঃই বিবিধ রোগাক্রমণের অনুকূল হইয়া উঠে।

আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীরা বলেন—মানুষের পক্ষে দৈনিক ২ আউন্স (এক ছটাক) প্রোটিন আবশ্যক। এই ২ আউন্স প্রোটিনের এক আউন্স আমিষ প্রোটিন হওয়া বাঞ্ছনীয়। এই এক আউন্স আমিষ প্রোটিনের জন্য প্রত্যহ আড়াই ছটাক মাছ বা মাংস প্রয়োজন অর্থাৎ এক বেলায় সওয়া এক ছটাক আমিষখাদ্য গ্রহণ দরকার। বলা বাহুল্য, আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীদের এই আমিষ খাদ্য গ্রহণের বিধি আমিষ-ভোজীরা প্রায়ই মানিয়া চলে না।

কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা-জাতীয় খাদ্য যেমন গ্লুকোজে পরিণত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া আমাদের শরীরের পক্ষে গ্রহণের উপযোগী হয় এবং দেহের পুষ্টি ও শক্তি বর্ধন করে, তেমনি প্রোটিন খাদ্যও এমিনো-এসিডে পরিণত হইয়া দেহের কাজে লাগে; দেহপুষ্টি এবং দেহের ক্ষয়-ক্ষতি নিবারণ করে; বিভিন্ন ভিটামিন বা খাদ্য-প্রাণের মত এই এমিনো-এসিডের সংখ্যাও অনেকগুলি।

পাশ্চাত্ত্য খাদ্য-বিজ্ঞানীরা বলেন—"Most of the vegetables and cereal proteins appear to be deficient in one or more of the essential amino-acid"—অধিকাংশ শাক-সব্জী এবং গম-চাল প্রভৃতি শস্যের মাঝে যে প্রোটিন আছে উহাতে প্রয়োজনীয় ২।১টি এমিনো-এসিডের অভাব আছে। আমাদের দেশের আমিষাসক্ত ব্যক্তিরা এবং চিকিৎসকেরা পাশ্চাত্ত্য খাদ্যবিজ্ঞানীদের এই উক্তিটিকে নিজের মতের পরিপোষকরূপে গ্রহণ করিয়া প্রচার করিতেছেন—"নিরামিষ প্রোটিন আমিষ প্রোটিনের সমকক্ষ নয়, উহাতে মহোপকারী এমিনো-এসিডের অভাব আছে।"

নিরামিষ খাদ্যের মাঝে উল্লিখিত শাক-সব্জি, চাল গম প্রভৃতি প্রোটিন-সমৃদ্ধ খাদ্য নয়। নিরামিষ খাদ্যের মাঝে সর্বাধিক প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য সোয়াবীন, বিভিন্ন বাদাম এবং বিভিন্ন ডাল। এই সোয়াবীন, বাদাম ও ডালের প্রোটিনে প্রয়োজনীয় এমিনো-এসিডের অভাব আছে—এইরূপ উক্তি কোথাও আমাদের চোখে পড়ে নাই। সুতরাং নিরামিষ খাদ্যের প্রোটিন আমিষ প্রোটিনের চেয়ে নিকৃষ্ট—চিকিৎসকদের এই অভিমত সম্বন্ধে আমাদের সংশয় আছে। আর যদি উহা সত্যও হয়, তাহা হইলেও দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য হইতেও আমরা উৎকৃষ্ট আমিষ প্রোটিন সংগ্রহ করিতে পারি।

ডাল—আধুনিক যুগে আলু আবিষ্কারের মত প্রাচীন ভারতীয় খাদ্য-বিজ্ঞানীদের ডালও একটি মহাহিতকর আবিষ্কার। ডালের প্রোটিন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মাংসাদি আমিষ খাদ্যের প্রোটিনের চেয়ে কিছু বেশী। সুস্থ দেহের পক্ষে দুই বেলায় দৈনিক দুই ছটাক ডাল গ্রহণ প্রয়োজন। এই দুই ছটাক ডালে আধ ছটাকের অধিক প্রোটিন আছে। ইহা ছাড়া ডালে শতকরা ৬০ ভাগ শর্করা-জাতীয় খাদ্য (কার্বো-হাইড্রেট), ২॥ ছটাক চর্বি, এক ছটাক লবণ (mineral-salt) বিদ্যমান অর্থাৎ মানবদেহে পোষণের জন্য যে যে খাদ্যোপাদান বিশেষভাবে প্রয়োজন তাহার সমস্তই আনুপাতিক ভাবে ডালে বর্ত্তমান আছে। কিন্তু মাংস ও বৃহৎ মাছে শর্করাজাতীয় খাদ্য ও লবণাদি একেবারে নাই বলিলেই চলে। সুতরাং দৈনিক পুষ্টি ও দেহের সর্বাঙ্গীণ কল্যাণের দিক বিবেচনা করিলে মাংসের চেয়ে ডাল অধিকতর উৎকৃষ্ট খাদ্য। মাছ-মাংসের অপকারিতা আছে, কিন্তু ডালের তাহা নাই। ডাল জীর্ণ হইলে উহা দেহে ইউরিক এসিড (অম্লবিষ) উৎপন্ন করে না।

পাশ্চাত্য খাদ্য-বিজ্ঞানীদের মতে ডাল দুষ্পাচ্য খাদ্য, ডালের সমুদয় প্রোটিন দেহ গ্রহণ করিতে পারে না ; সুতরাং মাংসের চেয়ে ডাল নিকৃষ্ট প্রোটিন-খাদ্য। পাশ্চাত্য দেশে ডাল খাওয়ার প্রথা নাই, সুতরাং ডাল পরীক্ষা করিতে গিয়া প্রথম প্রথম উহা আমাদের কাছে দুষ্পাচ্য বলিয়া মনে হইবে, তাহাতে আশ্চর্যের কিছু নাই। কিন্তু আমরা ভারতবাসীরা জানি, সুসিদ্ধ ডাল সুস্থ লোকের পক্ষে মোটেই দুষ্পাচ্য নয়, উহা লঘুপাক পথ্য। উহা মাংসাদির চেয়ে ঢের বেশী সুপাচ্য।

আমাদের কয়েকজন ইউরোপীয় বন্ধু (চা-বাগানের ম্যানেজার) চর্মরোগ ও যকৃতঘটিত রোগে আক্রান্ত হইয়া ডাক্তারী চিকিৎসায় কোন সুফল না পাওয়ায় যোগবিদ্যার শরণাপন্ন হন। আমরা তাঁহাদের শীতের তিন মাস ব্যতীত বাকী নয় মাস মাংস ও ডিমাদি আমিষ আহারের পরিবর্ত্তে শাকসব্জী ও সুসিদ্ধ মুগ ও মসুর ডাল গ্রহণের পরামর্শ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিই। প্রথম প্রথম ডাল তাঁহাদের কাছে গুরুপাক বলিয়া পরিগণিত হইয়াছে, পরে তাঁহারা ডালের বিশেষ ভক্ত হইয়াছেন ; তখন আর ডাল তাঁহাদের কাছে গুরুপাক বলিয়া মনে হয় নাই। আমিষ খাদ্যকে অতি সংক্ষিপ্ত করিয়া তাঁহারা পূর্ব স্বাস্থ্য ফিরিয়া পাইয়াছেন।

পাশ্চাত্ত্যবাসীরা খাদ্যতালিকায় ডাল অন্তর্ভুক্ত করিয়া লইলে উহা তাঁহাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যোন্নতির বিশেষ সহায়ক হইবে বলিয়াই আমরা মনে করি। পাশ্চাত্ত্য খাদ্য-বিজ্ঞানীদের দ্বারা ডালের শ্রেষ্ঠত্ব ধ্বনিত হইলে আধুনিক ভারতীয় খাদ্য-বিজ্ঞানীদের দ্বারাও উহা প্রতিধ্বনিত হইবে।

পাশ্চাত্ত্য দেশের অধিবাসীদের অধিকাংশই জ্ঞাতসারে হউক বা অজ্ঞাতসারেই হউক, সুষম পথ্যবিধি অনুসরণ করে। বর্ত্তমান যুগের আমিষ-ভক্ত ভারতীয়েরা সুষম-পথ্য সম্বন্ধে মোটেই সচেতন নয়। তাই আমিষভোজীদের মাঝেই রোগপ্রবণতা বেশী। ভারতীয় আমিষভোজী উচ্চশ্রেণীর মেয়েরা বিধবা হইলে আমিষ ভোজন ত্যাগ করে। আমিষ ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গেই তাঁহাদের স্বাস্থ্য ভাল হইতে থাকে। হাসপাতালের অপারেশন-টেবিলে যে সমস্ত রোগী উপস্থিত হয়, তাহাদের মাঝে নিরামিষভোজীদের সংখ্যা অতি নগণ্য। আমিষ-প্রোটিনের চেয়ে নিরামিষ-প্রোটিন মানুষের পক্ষে যে অধিকতর কল্যাণকারী সুপথ্য, এইগুলিই তাহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ। এই সব প্রত্যক্ষ প্রমাণকে অগ্রাহ্য করা আমিষভক্তদের অবিবেচনার পরিচায়ক।

ডিমের দোষ-গুণ

আমাদের ভারতীয় মতে ডিম নির্দোষ খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়। ইহা রাজসিক খাদ্য, অর্থাৎ এই খাদ্যের গুণও যেমন আছে, দোষও তেমনি আছে—ইহা দোষ-গুণ মিশ্রিত খাদ্য। ইতঃপূর্বে মাছ ও মাংসের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দোষ-গুণ আলোচনা প্রসঙ্গে আমরা বলিয়াছি, শাক-সব্জী, ফল ও দুগ্ধ প্রভৃতি নিরামিষ খাদ্য যেরূপ সহজভাবে জীর্ণ হয়—মাছ, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্যের পরিপাকপ্রণালী সেইরূপ সহজ নয়। নিরামিষ খাদ্য জীর্ণ হইলে শরীরে কোন বিষাক্ত পদার্থ সঞ্চিত হয় না। মাছ ও মাংস জীর্ণ হইলেও উহার দূষিত রস দেহে সঞ্চিত হয়। এই দূষিত রস বা দূষিত পদার্থের নামই ইউরিক এসিড (অম্লবিষ)। আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীদের ভাষায়—"Uric acid is also in a sense an end-product of some protein metabolism. It is poisonous and cannot be expelled by the kidneys freely.—"আমিষ খাদ্য জীর্ণ হওয়ার পর উহার দূষিত পদার্থ দেহে সঞ্চিত হয়। এই সঞ্চিত দূষিত পদার্থের নামই ইউরিক এসিড। এই ইউরিক এসিড বিষাক্ত পদার্থ। মূত্রযন্ত্র সহজভাবে এই বিষ দেহ হইতে বাহির করিয়া দিতে পারে না। ইহার জন্য মূত্রযন্ত্রকে বিশেষভাবে পরিশ্রম করিতে হয়। এই জন্যই মাছ, মাংস ও ডিম ভারতীয় মতে উপকারী পথ্য নয়, অনিষ্টকারী পথ্য।

আধুনিক খাদ্য-বিজ্ঞানীদের মতে ডিম একটি সুসম্পূর্ণ খাদ্য। দেহপুষ্টির সমুদয় উপাদান এই ডিমের মধ্যে আছে। আধুনিক খাদ্য-গবেষকদের মতে ডিমের শতকরা ৭২ ভাগ জল, ১৩.৫ প্রোটিন, ১৩.৭ ভাগ ফ্যাট, ১ ভাগ লবণ (mineral salt); মুরগীর ডিমে শতকরা ৭৩.৭ অংশ জল, ১৩.৩ প্রোটিন, ১৩.৩ চর্বি। ডিমে শর্করা-জাতীয় খাদ্যোপাদান (carbohydrate) আছে, কিন্তু উহার মাত্রা অতি নগণ্য। (আমাদের কিন্তু অনুমান—শর্করার উপাদান ডিমে একেবারে নগণ্য নয়।)

ভারতীয় মতে—যে খাদ্য গ্রহণে দেহে বিষাক্ত পদার্থ সঞ্চিত হয়, যে খাদ্যে দেহপুষ্টির সমুদয় উপাদান থাকে না, উহা সুসম্পূর্ণ পথ্যও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নয়, আদর্শ পথ্যও নয়—উহা নিকৃষ্ট পথ্য। শর্করা দেহরক্ষার, দেহপুষ্টির একটি প্রধান উপাদান। ডিমে এই প্রধান খাদ্যোপাদানটিরও বিশেষ অভাব। ইহা ছাড়া ডিম—মাছ ও মাংসের মতই দেহে ইউরিক এসিড বিষ সৃষ্টিকারী খাদ্য। সুতরাং আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীদের ডিমকে সুসম্পূর্ণ খাদ্য এবং উৎকৃষ্ট খাদ্য বলিয়া দাবী করার পক্ষে কোন সুযুক্তি নাই।

আধুনিক যুগের এলোপ্যাথিক চিকিৎসকেরা ডিমের প্রশংসায় পঞ্চমুখ। ইহাদের মতে এমন সুখাদ্য, এমন চমৎকার সর্বগুণসম্পন্ন খাদ্য আর নাই! দুই মাসের শিশুকেও তাঁহারা ডিমপথ্যের ব্যবস্থা দেন। খাদ্যের গুণাগুণ সম্বন্ধে সুষ্ঠু জ্ঞান থাকিলে তাঁহারা কখনও এই অন্যায় এবং অসঙ্গত কাজ করিতেন না।

অতি শৈশবে ডিম খাইলে শিশুদের যকৃত-দোষ ঘটে। শিশুদের দেহ রোগপ্রবণ হয়, শিশুদের স্বাভাবিক দেহবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়, শিশুদের মাঝে স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তি ও প্রতিভার উন্মেষ হয় না—অর্থাৎ শিশুরা বুদ্ধিহীন হয়, বোকা হয়, লেখাপড়ায় অমনোযোগী হয়, রুগ্ন হয়।

আধুনিক চিকিৎসকদের আর একটি ফতোয়া—প্রচুর মাছ, মাংস ও ডিম না খাইলে চোখ ভালো থাকে না। চিকিৎসকদের এই মহান্ সদুপদেশের অবশ্যম্ভাবী পরিণতি আমরা আমিষভোজী পূর্বভারতের সহরাঞ্চলে বিশেষভাবে দেখিতে পাই। এই সব সহরে ৫।৭ বৎসরের চশমাধারী ছেলে-মেয়েদের সংখ্যা যথেষ্ট। স্কুল-কলেজের ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে চশমাধারীদের সংখ্যা বোধ হয় অর্ধেকেরও বেশী। শুধু শৈশব ও কৈশোরে নয়, ভরা যৌবনেও সুষম পথ্যবিধি লঙ্ঘন করিয়া মাছ, ডিম খাইলে মাছ, ডিম প্রভৃতির ইউরিক এসিড বিষ দেহপ্রকৃতি দেহ হইতে সম্পূর্ণ বাহির করিয়া দিতে না পারায় উহার বিষে যকৃত ও মূত্রযন্ত্র রুগ্ন হইয়া পড়ে। এই রুগ্ন যকৃতের সাহায্য করিতে গিয়া স্বর্যগ্রন্থি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইন্দ্রগ্রন্থি ও শিবসতী-গ্রন্থি প্রভৃতি প্রধান গ্রন্থিগুলিও অতিক্রিয় হইয়া দুর্বল হইয়া পড়ে। এই জন্যই আমিষভোজী ছেলেমেয়েদের তরুণ বয়সেই যকৃত রুগ্ন হইয়া চোখ খারাপ হয় এবং দেহ অন্যান্ত রোগাক্রমণের অনুকূল হইয়া উঠে। এই জন্য আজকাল যকৃত-রোগ, অম্লরোগ, পাকস্থলীর ক্ষত রোগ (Gastric-ulcer & Duodenal-ulcer), পাথুরী রোগ (Gall stone), পাইওরিয়া রোগ, রক্তচাপবৃদ্ধি রোগ, হৃদ্‌রোগ প্রভৃতির ছড়াছড়ি। আধুনিক যুগের চিকিৎসকরা হৃদরোগীকে ডিমপথ্যের ব্যবস্থা দিয়া তাহাদের তাড়াতাড়ি যমপুরে পাঠইবার ব্যবস্থা করেন। হৃদ্‌রোগী ডাক্তার শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ের মৃত্যুসময়ের পথ্যবিধি যাহা খবরের কাগজে প্রকাশিত হইয়াছিল তাহা আমরা দেখিয়াছি—উহাতে প্রত্যহ দুইটি ডিম পথ্যের ব্যবস্থা দেখিয়া আমরা বিস্মিত হইয়াছি।

পূর্ব-ভারতে চিকিৎসকদেরও স্বাস্থ্য ভাল নয়। অধিকাংশ চিকিৎ-সকই উল্লিখিত একটি-না-একটি রোগদ্বারা আক্রান্ত। অধিকাংশ চিকিৎসককেই অকালমৃত্যু বরণ করিতে হয়। এই সব চিকিৎসকদের নিজের গৃহটিও একটি হাসপাতাল বিশেষ ; হয় ছেলে-মেয়েদের, নয়ত স্ত্রীর অসুখ লাগিয়াই থাকে। ডাক্তার-গৃহিণীরা পতির চিকিৎসা-ব্যবস্থার উপর সম্পূর্ণ আস্থাহীন। বাংলা ও আসামের অনেকগুলি ডাক্তার পরিবারের সঙ্গে আমাদের ঘনিষ্ঠতা আছে। এই জন্যই ডাক্তারদের ঘরের খবর এখানে প্রসঙ্গক্রমে উল্লেখ করিলাম। এই সব অসমীয়া এবং বাঙ্গালী ডাক্তাররা আমাদের পথ্যনীতি গ্রহণ করিয়া নিজেদের স্বাস্থ্য এবং পারিবারিক উন্নতি বিধান করিয়াছেন।

যে সব খাদ্যগ্রহণে দেহে ইউরিক এসিড উৎপন্ন হয়—উহা বালক-বালিকার খাদ্য হইতে পারে না, উহা প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের খাদ্য হইতে পারে না ; উহা রোগীদের খাদ্য হইতে পারে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কচি বয়সে দেহস্থ গ্রন্থিগুলি অপুষ্ট থাকে, পরিপাক-যন্ত্র তুর্বল থাকে ; এই জন্যই এই বয়সে দেহপ্রকৃতি দেহবিষ শরীর হইতে বাহির করিয়া দিতে পারে না। প্রৌঢ় ও বৃদ্ধবয়সেও দেহস্থ গ্রন্থিগুলি ও পরিপাকযন্ত্র স্বভাবতঃই একটু তুর্বল হইয়া পড়ে ; এইজন্য ভারতীয় মতে বাল্য ও প্রৌঢ় বয়সে ডিম, মাংস এবং ইউরিক এসিড বিষ উৎপন্নকারী অন্যান্য খাদ্যগ্রহণ নিষিদ্ধ।

কচিবয়সে কোন আমিষ খাদ্য ও সংহত খাদ্যগ্রহণ নিষিদ্ধ—ইহার আর একটি বিশেষ কারণ আছে। আমিষ খাদ্য ও সংহত খাদ্য জীর্ণ করিবার জন্য যৌবন-গ্রন্থির (Thyroid) ও শিবসতী-গ্রন্থির (Pituitary) অন্তর্মুখী রসের প্রয়োজন। ১২ বৎসরের পূর্বে ঐ সব গ্রন্থি যথোচিত পুষ্টিলাভ করে না। সুতরাং এইরূপ খাদ্য গ্রহণের ফলে অসময়ে ঐ গ্রন্থিগুলি উত্তেজিত হইয়া কার্যরত হইলে উহাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধির সুসম্পূর্ণতা বাধাপ্রাপ্ত হয়—ইহার অবশ্যম্ভাবী পরিণাম দৈহিক স্বাস্থ্যের অবনতি এবং মানসিক অবনতি অর্থাৎ ইহাতে যথোচিত বুদ্ধি ও প্রতিভার বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়।

৪০।৫০ বৎসর পূর্বের গ্রাম্য জীবনের শৈশব-স্মৃতি মাঝে মাঝে আমাদের মনে পড়ে। আমাদের শৈশবে আধুনিক খাদ্যনীতি দ্বারা গ্রাম্য সমাজ প্রভাবান্বিত হয় নাই। তখনও ৫ বৎসর পূর্ণ না হইলে, কোন কোন পরিবারে ৭ বৎসর পূর্ণ না হইলে, ছেলেমেয়েদের মাছ খাইতে দেওয়া হইত না। ১২ বৎসরে পদার্পণ না করিলে বড় মাছ, মাংস ও ডিম দেওয়া হইত না। কসাইখানার মাংস নিষিদ্ধ খাদ্য, পাপখাদ্য বলিয়া বিবেচিত হইত। পঞ্চাশোর্দ্ধে সবরকম আমিষ খাদ্য ত্যাগ অবশ্য-পালনীয় বিধিস্বরূপ ছিল। এই সমস্ত ভারতীয় খাদ্যনীতির বিধি-বিধান ভারতীয় শাস্ত্রে ইতস্ততঃ ছড়ান আছে, আর আছে উহা আমাদের মত অল্পসংখ্যক বৃদ্ধদের স্মৃতিতে গাঁথা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাঙ্গালী জাতির প্রতিভার মূলে ছিল বাঙ্গালীর খাদ্যের বৈশিষ্ট্য। বাঙ্গালীর প্রাত্যহিক খাদ্য-তালিকার মাঝে থাকিত কমপক্ষে পঞ্চ ব্যঞ্জন অর্থাৎ পাঁচটি নিরামিষ তরি-তরকারী এবং উহার রন্ধনেপ্রায়ই নারিকেল সংযুক্ত হইত। ইহার সঙ্গে যুক্ত ছিল নদী-পুকুরের টাট্‌কা মাছ। এই-ভাবে মাছের সঙ্গে নানারকম টাট্‌কা শাক-সব্জী খাওয়ার ফলে বাঙ্গালীর পথ্যও সুষম হইত। বাঙ্গলা দেশের প্রাচীন খাদ্য-রসিকদের খাদ্য-তালিকার বর্ণনার মাঝে বিবিধ ব্যঞ্জন, মাছ ও মিষ্টান্নের প্রশংসা আছে, কিন্তু ডিমের প্রশংসা চোখে পড়ে না। বর্ত্তমান যুগে এই পথ্য-নীতি বিপর্যস্ত হওয়ায় বাঙ্গালীর প্রতিভাও মন্দা হইয়াছে ; বাঙ্গালীর মানসিক অবনতিও যথেষ্ট ঘটিয়াছে।

পূর্বেই বলিয়াছি—কোন্ খাদ্য আমাদের শরীরে কি পরিমাণ দূষিত জিনিষ সঞ্চিত করে এবং কোন খাদ্য উহা করে না আমরা যৌগিক পন্থায় উহা সহজেই পরীক্ষা করিতে পারি। এই পরীক্ষা-লব্ধ সত্যের উপর দাঁড়াইয়া আমরা জোরের সঙ্গে বলিতেছি—**মাছ-মাংসের চেয়েও ডিম অধিকতর দোষযুক্ত খাদ্য।** একশত বৎসর পূর্বেও বাঙ্গালীর খাদ্যে ডিমের প্রাধান্য ছিল না, আধুনিক যুগের খাদ্য-তালিকাতেও ডিমের প্রাধান্য দেওয়া উচিত নয়।

আমরা খাদ্য-নীতির রহস্য জানি বলিয়াই দোষযুক্ত খাদ্য আমরা পরিহার করিয়া চলার চেষ্টা করি। আমরা যোগাচার্যরা দ্বিধাহীন চিত্তে বলিতে পারি—কোন কঠিন ব্যাধির সাধ্য নাই আমাদের দেহকে আক্রমণ করে ; মৃত্যুদেবতার সাধ্য নাই কোন রোগের সাহায্যে অকালে আমাদের যমপুরে আকর্ষণ করেন। আমাদের মত নির্ভীকভাবে এইরূপ উক্তি প্রকাশের ক্ষমতা কোন চিকিৎসকের নাই। ইচ্ছা হইলে নীরোগ দেহে শতায়ুলাভের ক্ষমতা আমাদের আছে। কোন অসাধারণ যোগ-শক্তির সহায়তায় আমরা এই ইচ্ছামৃত্যুর ক্ষমতা অর্জ্জন করি নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমরা খাদ্য-নীতির রহস্য জানি, তাই দোষযুক্ত খাদ্য আমরা সাধ্যমত পরিহার করিয়া চলি এবং প্রয়োজন হইলে দেহস্থ সঞ্চিত দূষিত পদার্থ অতি সহজ উপায়ে দেহ হইতে বাহির করিয়া দিতে পারি। আমাদের এই পন্থা সকল মানুষের পক্ষেই সাধ্যায়ত্ত। পৃথিবীর সমুদয় মানুষকেই আহ্বান করিয়া আমরা বলিতেছি—খাদ্য-নীতির রহস্য জানিয়া মানুষের পক্ষে যাহা সদোষ খাদ্য তাহা যথাসাধ্য মানুষ পরিহার করিয়া চলুক; ব্যাধির উৎপাত হইতে মানুষ চির-মুক্ত হউক; মানুষ জরা ও অকালমৃত্যু জয় করুক। মানুষ পশু-মনকে নির্জিত করিয়া দেব-মনের অধিকারী হউক—ইহাই আমাদের দেখিবার সাধ।

অল্প পরিমাণ বাদাম, অল্প পরিমাণ মুগ বা ভিজা ছোলা, কিছু রসাল ফলমূল ও নারিকেল প্রভৃতিই সুস্থদেহী, পরিশ্রমী তরুণদের জলযোগের সুপথ্য বলিয়া পূর্বভারতে বিবেচিত হইত। এখন সহরাঞ্চলে এইসব জলযোগের স্থান অধিকার করিয়াছে—রেষ্টুরেণ্টের ডিমের পোচ, চিংড়ির কাটলেট, মাংসের কাবাব অথবা বিবিধ সুস্বাদু মিষ্টি-মিঠাই। ভারতীয় পথ্যনীতি লঙ্ঘিত হওয়ার কুফল শিশু, তরুণ ও বৃদ্ধসমাজে বিশেষভাবেই পরিস্ফুট। বর্ত্তমান যুগে তরুণরাও রুগ্নদেহ লইয়া বিচরণ করে, আর বৃদ্ধেরা একেবারে রোগের ডিপো; হয় বাত, নয়ত হৃদ্‌রোগ, নয়ত চোখের ছানিরোগ প্রভৃতি কত যে রোগে বৃদ্ধরা আক্রান্ত হইয়া কষ্ট পায়, তাহার সীমা-সংখ্যা নাই।

পাকা ফলটি যেমন টুপ করিয়া ঝরিয়া পড়ে, বৃক্ষের যেমন উহা কোন বেদনার কারণ হয় না, বৃদ্ধ বয়সে মানুষের মৃত্যুও তেমনি রোগ-যন্ত্রণাহীন সুখকর পরিণতিস্বরূপ হইতে পারে—যদি এই ভারতীয় আদর্শ-পথ্যনীতি মানুষ অনুসরণ করিয়া চলে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুঁড়াদুধের অপকারিতা

আজকাল গুঁড়া দুধের প্রচলন বাড়িয়াছে। বিদেশী ও দেশী বণিকের গুঁড়া দুধের ব্যবসা ভারতের বাজার ছাইয়া ফেলিয়াছে। পূর্ব-ভারতে এবং দক্ষিণ ভারতের কোন কোন অংশে দুগ্ধের বিশেষ অভাব। এই জন্যই পূর্বভারত এবং দক্ষিণ ভারতে গুঁড়া দুধের ব্যবসায় সর্বাধিক প্রাধান্য।

ঘি, মাখন, ছানা, ক্ষীর, সন্দেশ প্রভৃতি দুগ্ধজাত খাদ্য খুব পুষ্টিকর পথ্য; গুঁড়া দুধও ঠিক অনুরূপ একটি পুষ্টিকর পথ্য। গুঁড়া দুধে মাখন ও ছানার অংশ অবিকৃতভাবেই থাকে। মাখন ও ছানা প্রভৃতি দুগ্ধের প্রতিনিধিত্বের দাবী করে না; **তেমনি গুঁড়াদুধও দুধ নয়, দুধের যথার্থ প্রতিনিধিও নয়।** দুধ শুষ্ক করিতে গিয়া দুগ্ধের মূল প্রাণশক্তি, দুগ্ধের স্বাভাবিক গুণ নষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং ঘি, মাখন, ছানা, সন্দেশ, ক্ষীর, পনির প্রভৃতি যেমন দুগ্ধজাত সংহত খাদ্য, গুঁড়া-দুধও তেমনি একটী সংহত খাদ্য—উহা দুগ্ধের বিকল্প পথ্য নয়।

শিশুরা সহজেই দুধ জীর্ণ করিতে পারে। দুধের অন্তর্গত ঘি, মাখন, ছানা প্রভৃতিও দুধের সহিত জীর্ণ হইয়া শিশুর দেহপুষ্টির সহায়তা করে। কিন্তু এই শিশুদের যদি আমরা দুধের পরিবর্ত্তে ঘি, মাখন, ছানা, সন্দেশ প্রভৃতি প্রত্যহ খাইতে দিই, তাহা হইলে অবিলম্বে শিশুর যকৃত খারাপ হইয়া শিশুর স্বাস্থ্য বিপন্ন হইয়া পড়িবে, শিশু অকালমৃত্যুর কোলে ঢলিয়া পড়িবে। **এই কারণেই গুঁড়াদুধও শিশুর পক্ষে মহা-অনিষ্টকারী পথ্য।**

গুঁড়াদুধ ব্যবসায়ীরা গুঁড়াদুধকে বিভিন্ন নামে অভিহিত করিয়া তথা-কথিত শিশুপথ্যরূপে (so-collad baby food) বাজারে বাহির করিয়াছেন। এই সমস্ত তথাকথিত শিশুপথ্যের কয়েকটী নাম নিম্নে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উল্লেখ করিলাম—কাউগেট মিল্ক ফুড, গ্লাক্সো, নেষ্টোমল্ট, নেসপ্রে, অষ্টার মিল্ক প্রভৃতি।

আমাদের এই যুগে অধিকাংশ ব্যবসায়ীর কাছে অর্থই পরমার্থ। অর্থের জন্য ইহারা দেশের কল্যাণ, জাতির কল্যাণ ও মানবকল্যাণ জলাঞ্জলি দিতে দ্বিধাবোধ করে না।

এই সব গুঁড়াদুধ ব্যবসায়ীরা ভারতে সর্বাধিক প্রচারিত দৈনিক, মাসিক ও সাপ্তাহিক পত্রিকায় একটী সুপুষ্ট, সুশ্রী শিশুর ছবি ছাপাইয়া উহার পাশে নিজ নিজ পেটেন্ট গুঁড়াদুধের মনোহারী বিজ্ঞাপন মনোমুগ্ধকর ভাষায় প্রকাশ করেন। আমরা সরল বুদ্ধি সম্পন্ন সাধারণ ভারতবাসীরা এই সমস্ত বিজ্ঞাপন পড়িয়া অনায়াসেই বিভ্রান্ত হই। আমাদের দেশের চিকিৎসকদেরও বোধ হয় আমাদের মতই বুদ্ধির বিভ্রম ঘটে; তাঁহারাও এই বিজ্ঞাপনে বিমুগ্ধ হইয়া শিশুদের এইসব পেটেন্ট দুগ্ধের ব্যবস্থা দেন।

এই সব গুঁড়াদুধ ব্যবসায়ীরা গুঁড়াদুধের অপকারিতা সম্বন্ধে বিশেষ সজ্ঞান—ইহার পরিচয় পাই আমরা এই সব দুগ্ধপাত্রের লেখা দেখিয়া। এই সব পেটেন্ট দুগ্ধপাত্রে লেখা থাকে—'Fruit juice should be given daily'—'এই গুঁড়াদুধসেবী শিশুদের প্রত্যহ ফলের রস খাইতে দেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য।'

দুগ্ধ স্বভাবতঃই কোষ্ঠপরিষ্কারক, কিন্তু দুগ্ধকে যখন গুঁড়াদুধে পরিণত করা হয়, তখন আর তাহার কোষ্ঠপরিষ্কারক গুণ থাকে না। গুঁড়াদুধ শিশুর যকৃতকেও রুগ্ন করে। এইজন্য গুঁড়াদুধ ব্যবসায়ীরা দয়া করিয়া এই সব গুঁড়াদুধ-সেবী শিশুদের ফলের রস দেওয়ার অনুরোধ জানাইয়াছেন; কারণ, ফলের রস কোষ্ঠ পরিষ্কারে সহায়তা করে এবং রুগ্ন যকৃতকেও সুস্থ রাখিতে সাহায্য করে।

দুধকে শুষ্ক করিয়া গুঁড়াদুধে অথবা ঘি, মাখন ও ছানা-সন্দেশে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রূপান্তরিত করিলে উহা স্বাভাবিক নিয়মে জীর্ণ হয় না। আমিষ খাদ্য জীর্ণ করিতে যেমন অতিরিক্ত খাদ্যজীর্ণকারী রসের প্রয়োজন হয়, দুগ্ধ-জাত গুঁড়াদুগ্ধ এবং দুগ্ধজাত অন্যান্য সংহত খাদ্য জীর্ণ করিতেও এইরূপ অতিরিক্ত খাদ্যজীর্ণকারী রসের প্রয়োজন হয়। শিশুর অপুষ্ট গ্রন্থিগুলি এই অতিরিক্ত খাদ্যজীর্ণকারী রস উৎপন্ন করিতে গিয়া দুর্বল ও রুগ্ন হইয়া পড়ে। এই জন্যই গুঁড়াদুধসেবী শিশুদের ক্ষুধামান্দ্য হয়, যকৃত খারাপ হয়, শরীরে ফোঁড়া পাঁচড়া হয়। এইভাবে যকৃত খারাপ হইলে জলমিশান খাঁটী দুধও শিশুরা জীর্ণ করিতে পারে না।

এইসব গুঁড়াদুধ-সেবী শিশুর মুখ হইতে হাসি ও আনন্দ অন্তর্ধান করে। শিশুর স্বাভাবিক দুর্দান্তপনাও এই সব শিশুর মাঝে থাকে না। এই সব শিশুরা হয় মন-মরা, 'ঘ্যানঘেনে' এবং 'প্যান্‌পেনে' স্বভাবের। নিত্যই ইহাদের রোগ লাগিয়া থাকে। কৈশোর ও যৌবনেও ইহাদের দেহ যখন-তখন রোগাক্রান্ত হয়।

পূর্বেই বলিয়াছি, গুঁড়াদুধ স্বাভাবিক খাদ্য নয়—উহা সংহত খাদ্য। আমিষ খাদ্যের মত সংহত খাদ্যও মানব দেহে ইউরিক এসিড বিষ সঞ্চিত করে। যে খাদ্য মানবদেহে ইউরিক-এসিড বিষ সঞ্চিত করে, উহা কখনও শিশুখাদ্যরূপে পরিগণিত হইতে পারে না।

আমরা অনেকগুলি শিশুর উপর গুঁড়াদুধের গুণাগুণ পরীক্ষা করিয়াছি। ডাক্তাররা যে সব শিশুদের গুঁড়াদুধের ব্যবস্থা দেন তাহাদের ভগ্নস্বাস্থ্যও আমরা লক্ষ্য করিয়াছি। আমরা নিজেরাও দুধের পরিবর্তে গুঁড়াদুধ সেবন করিয়া উহার ফলাফল পরীক্ষা করিয়াছি; সুতরাং হাল্‌কাভাবে আমরা গুঁড়াদুধ সম্বন্ধে মন্তব্য প্রকাশ করিতেছি না। অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর গুঁড়াদুধের অপকারিতা সম্বন্ধে নিঃসংশয় হইয়া আমরা গুঁড়াদুধের বিরুদ্ধে এইরূপ কঠোর মন্তব্য প্রকাশ করিতেছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের উপাদান বিশ্লেষণ প্রসঙ্গে আমারা মাতৃদুগ্ধ ও গুঁড়াদুধের উপাদান উল্লেখ করিয়াছি (৩৭-৩৮ পৃষ্ঠা)। মাতৃদুগ্ধে জলের পরিমাণ শতকরা ৮২ ভাগ, প্রোটিন ১ ভাগ, শর্করা ৭ ভাগ, চর্বি ৩'৯ ভাগ, ধাতব লবণ '১ ভাগ। আর গুঁড়াদুধে জলের পরিমাণ (শতকরা হিসাবে) ৪'১, প্রোটিন ৩৮ ভাগ, শর্করা ৫১ ভাগ, চর্বি '১ ভাগ, ধাতব লবণ ৬৮ ভাগ। এইরূপ অত্যধিক প্রোটিন ও শর্করা-সমৃদ্ধ খাদ্য কি কখনও শিশুখাদ্য বলিয়া দাবী করিতে পারে ? গুঁড়াদুধের সহিত জল মিশাইলেই উহার সংহত-দোষ নষ্ট হয় না ; উহা পশুদুগ্ধ বা মাতৃদুগ্ধের সমতুল্য হয় না।

গুঁড়াদুধ হইতে অনায়াসেই মাখন ও ছানা উৎপন্ন করা যায়। আমাদের দেশের ঘি-মাখন ব্যবসায়ীদের এবং মিষ্টি-মিঠাই ব্যবসায়ীদের প্রচুর মাখন ও ছানার প্রয়োজন ; গুঁড়াদুধ অনায়াসেই এই প্রয়োজন মিটাইতে পারে। পথ্যনীতি সম্বন্ধে ভুল জ্ঞানবশতঃই হউক অথবা গুঁড়াদুধের ব্যবসায়ীদের ব্যবসায়ী-সুলভ প্রোপাগাণ্ডার দরুণ হউক, ভুলক্রমেই গুঁড়াদুধকে শিশুপথ্যরূপে নির্বাচিত করা হইয়াছে। **শিশুপথ্যরূপে এই গুঁড়াদুধের ব্যবহার অবশ্যই বন্ধ হওয়া প্রয়োজন।** এই বিষয়ে আমরা আমাদের গবর্ণমেণ্টকে সচেতন হওয়ার অনুরোধ জানাইতেছি।

আমাদের কেন্দ্রীয় গবর্ণমেণ্ট এবং প্রাদেশিক গবর্ণমেণ্ট অভাবগ্রস্ত পরিবারের গরীব ছেলে-মেয়েদের মাঝে রেডক্রস মারফৎ গুঁড়াদুধ পরিবেশন করেন। আমরা গবর্ণমেণ্টের এই ব্যবস্থার প্রতিবাদ জানাইতেছি। আমরা গবর্ণমেণ্টের এই ব্যবস্থাকে **সুবুদ্ধিপ্রণোদিত ভুল কাজ** বলিয়া মনে করি। পূর্বভারতের দুগ্ধব্যবসায়ী গোয়ালারাও অল্প দুধের সঙ্গে প্রচুর গুঁড়াদুধ ও জল মিশ্রিত করিয়া উহাই খাঁটি দুধরূপে গৃহস্থ ঘরে বিক্রয় করে। সুতরাং এক দিক দিয়া শিক্ষিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুঁড়াদুধ ব্যবসায়ীর পেটেন্ট গুঁড়াদুধ, অপর দিকে অশিক্ষিত গোয়ালার জলমিশ্রিত গুঁড়াদুধ এবং গবর্ণমেণ্টের সদাব্রতের গুঁড়াদুধ—এই ত্রিবিধ গুঁড়াদুধের উৎপাতে দুগ্ধহীন প্রদেশগুলির শিশুরা জীবন্মৃত হইয়া জীবনধারণ করিতেছে। আমরা এই বিষয়টি সম্বন্ধে আমাদের কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রীর এবং প্রাদেশিক স্বাস্থ্যমন্ত্রীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি।

পূর্বভারতে দুগ্ধের অভাব আছে, কিন্তু শাক-সব্জীর অভাব নাই। এইজন্যই এইসব অঞ্চলে প্রাচীনকাল হইতেই পঞ্চব্যঞ্জন খাওয়ার ব্যবস্থা প্রচলিত। শাকপাতা খাইয়াই গোমাতা দুধ দেয়। প্রচুর শাক-সব্জী গ্রহণে মানুষের দুগ্ধের অভাব অধিকাংশ পূরণ হয়। দুগ্ধের আর একটি প্রতিনিধি নারিকেল ফল। খাঁটি দুগ্ধের সমুদয় উপাদান, সমুদয় উপকারিতা নারিকেলের মাঝে আছে। পূর্বভারতের মাতৃদেবীরা এই নিরামিষ পঞ্চব্যঞ্জন ভোজনপ্রথা এবং নারিকেল ফলাদি ভোজনপ্রথা বর্জন করিয়া আমিষাসক্ত হইয়া উঠিয়াছেন। ইহার ফলে মাতৃত্বলাভ সত্ত্বেও বুকে ইহাদের শিশুসন্তানের উপযোগী প্রয়োজনীয় দুগ্ধসঞ্চার হয় না। স্বাভাবিকভাবে মাতৃবক্ষে দুগ্ধ সঞ্চারিত হইলে মাতৃদুগ্ধ ছাড়া শিশুর অন্য দুগ্ধের প্রয়োজন হয় না। শিশুর পক্ষে মাতৃদুগ্ধ অমৃততুল্য পথ্য। এই মহোপকারী অমৃততুল্য পথ্য হইতে শিশুরা যাহাতে বঞ্চিত না হয়, শিশুর মাতাদের সেই বিষয়ে সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আমাদের উল্লিখিত সুষম পথ্যবিধি বা সাত্ত্বিক পথ্যবিধি নিষ্ঠার সহিত পালন করিয়া চলিলে মাতৃবক্ষে কখনও প্রয়োজনীয় দুগ্ধের অভাব হইবে না। শিশুসন্তান প্রসবেও মাতাকে কষ্টভোগ করিতে হইবে না।

স্বাস্থ্যবান্ শিশুর অমৃতমাখা হাসি আজকাল আর চোখে পড়ে না। শিশুরাই জাতির ভবিষ্যতের আশা। এই আশার আলোক মেঘাচ্ছন্ন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতে দেখিয়াই দুঃখের সহিত আমরা এই বিষয় আলোচনা করিতে বাধ্য হইয়াছি।

দুগ্ধহীন প্রদেশগুলিতে গোচারণ-মাঠের অভাব হেতু গোপালন দুঃসাধ্য হইয়া পড়িয়াছে, অত্যন্ত ব্যয়সাধ্যও হইয়াছে। এইজন্য পূর্ব-ভারতের গৃহস্থেরা আজকাল গোপালনে উৎসাহী হয় না। পশ্চিম-বাংলা গবর্ণমেণ্ট হরিণঘাটায় একটি গোপালন-কেন্দ্র, দুগ্ধ পরিবেশন-কেন্দ্র প্রতিষ্ঠিত করিয়া এই বিষয়ে আদর্শ স্থাপন করিয়াছেন। হরিণঘাটার দুগ্ধসেবনের সুযোগ আমরা এখন পর্যন্ত পাই নাই। তবে আমরা জন-সাধারণের কাছে শুনিতে পাই—হরিণঘাটার দুগ্ধেও নাকি গুঁড়াদুধ মিশ্রিত করা হয়। এই অভিযোগ যদি সত্য হয়, তাহা হইলে ইহার প্রতিকারের জন্য আমরা পশ্চিম-বাংলার মুখ্যমন্ত্রীর কাছে আবেদন জানাইতেছি। দুগ্ধহীন প্রদেশগুলির থানায় থানায়, মহকুমায় মহকুমায়, গবর্ণমেণ্ট কর্তৃক গোশালা স্থাপিত হইলে দেশে খাঁটী দুধের অভাব মিটিতে পারে। দেশবাসীর জন্য সর্বাগ্রে সহজলভ্য, হিতকর, পুষ্টিকর পথ্যের ব্যবস্থা করিতে না পারিলে কোন পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনাই আমরা সুষ্ঠুভাবে সুসম্পন্ন করিতে পারিব না। অজ্ঞাতহেতু এবং দারিদ্র্যহেতু অপথ্য-কুপথ্য সেবন করিয়া আমাদের দেশের অধিবাসীদের মন-মেজাজ যেরূপ অস্বাভাবিক (un-balanced) হইয়া উঠিয়াছে, চরিত্রের নৈতিক মানদণ্ড নীচে নামিয়া যাইতেছে—তাহা দুশ্চিন্তার বিষয়।

* * * *

সুষম পথ্য গ্রহণের অভাবে ব্যক্তিগত মানুষের এবং সমষ্টি মানব-সমাজের কতভাবে যে অনিষ্ট হইতেছে তাহা এই অধ্যায়ে সাধ্যমত আমরা যুক্তির সহিত উল্লেখ করিলাম। আমাদের দেশের আমিষ-ভোজীদের ধারণা—মাছ, মাংস ও ডিমের মত এমন পুষ্টিকর সুখাদ্য আর নাই; নিরামিষভোজীদের ধারণা—ঘি, মাখন, ছানা ও ছানার তৈরী

৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের মত সুখাদ্য এবং পুষ্টিকর খাদ্য আর নাই। আমিষভোজী ও নিরামিষভোজীদের খাদ্য সম্বন্ধে এই ধারণা যে সত্য নয়, আমাদের এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি একটু মনোযোগের সহিত পড়িলেই তাহা বোঝা যাইবে।

আধুনিক খাদ্য-গবেষণায় প্রমাণিত হইয়াছে—মানুষের পক্ষে **ফলমূলই সর্বাপেক্ষা পুষ্টিকর খাদ্য এবং নির্দোষ খাদ্য।** উদাহরণস্বরূপ বলা যায়—ক্ষুদ্রবৃক্ষের ফল স্বরূপ সোয়াবীন এবং মূলজাতীয় মাটীর ভিতরে উৎপন্ন চীনাবাদাম সর্বপ্রধান প্রোটিন খাদ্য। শুধু প্রোটিন হিসাবে নয়, শর্করা ও ধাতব-লবণের হিসাবে এবং খাদ্যের তাপমূল্যের হিসাবেও বাদামজাতীয় খাদ্য এবং ডালজাতীয় খাদ্য সর্বশ্রেষ্ঠ। এইসব খাদ্যের যে তাপমূল্য, মাছ, মাংস ও ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্যের তাপমূল্য উহার এক-তৃতীয়াংশ মাত্র। সুতরাং খাদ্যসম্বন্ধে আমাদের নূতন করিয়া ভাবিবার সময় আসিয়াছে।

—

গুড় ও চিনি

আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য, রোগ নিরাময়ের জন্য, ঔষধেরও দরকার হয় না, যৌগিক ক্রিয়াদিরও দরকার হয় না—যদি আমরা পথ্য-নীতি ঠিকমত পালন করিয়া চলিতে পারি। আমাদের আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রও তাই দ্বিধাহীন কণ্ঠে ঘোষণা করিয়াছে—

"বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে!
ন তু পথ্যবিহীনস্য ভেষজানাং শতৈরপি॥"

—'বিনা ঔষধেও রোগ আরোগ্য হয় যদি নির্ভুল পথ্যের ব্যবস্থা থাকে; আর পথ্য-ব্যবস্থার ত্রুটী থাকিলে শত সহস্র উৎকৃষ্ট ঔষধেও রোগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিরাময় হয় না'—আয়ুর্বেদের এই মূল্যবান্ উক্তিটী আমাদের সকলের মনে রাখা উচিত।

আমাদের দেহে খাদ্য জীর্ণ হওয়ার একটী প্রাকৃতিক প্রণালী আছে। যে সব খাদ্য আমরা খাই, উহাকে জীর্ণ করার জন্য গ্রন্থি হইতে যে পরিমাণ অম্ল ও পিত্তরসাদি ক্ষরিত হয়, উহা খাদ্যবস্তুকে জীর্ণ করিয়া নিজেরাও জীর্ণতা প্রাপ্ত হয়, দেহে কোন দূষিত জিনিষ সঞ্চিত করে না। বলা বাহুল্য, স্বাভাবিক খাদ্যই শুধু এই নিয়মে পরিপক্ক হয়। কিন্তু খাদ্যের যদি আমরা রূপান্তর ঘটাই, খাদ্যকে যদি আমরা সংহত করি, তাহা হইলে এইরূপ স্বাভাবিক নিয়মে খাদ্য পরিপাক হইবে না। যেমন দুধ স্বাভাবিক খাদ্য, কিন্তু এই স্বাভাবিক খাদ্যকে মুখরোচক করার জন্য যদি আমরা দুধকে ক্ষীর, সন্দেশ বা ঘি-মাখনে পরিণত করি, তাহা হইলে আর উহা স্বাভাবিক নিয়মে জীর্ণ হইবে না, উহার জন্য গ্রন্থি-গুলিকে অতিরিক্ত খাদ্য-জীর্ণকারী রস সরবরাহ করিতে হইবে। এই অতিরিক্ত খাদ্যজীর্ণকারী রসের সমুদয় অংশ জীর্ণ হয় না। এই অজীর্ণরসই দূষিত পিত্তরস, দূষিত অম্লরসরূপে দেহে সঞ্চিত হয়। আধুনিক পাশ্চাত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রের ভাষায় এই সমস্ত দূষিত পদার্থকে এক কথায় বলে ইউরিক এসিড (Uric Acid)। আমাদের দেহে এই সব দূষিত জিনিষ সঞ্চিত না হইলে কোন কঠিন রোগই আমাদের দেহকে আক্রমণ করিতে পারে না। সুতরাং সংহত খাদ্য গ্রহণ আমাদের রোগাক্রান্ত হওয়ার একটী প্রধান কারণ।

আধুনিক যুগের সভ্যতা যেমন সহরকেন্দ্রিক হইতে আরম্ভ করিয়াছে, খাদ্যরুচিও তেমনিভাবে স্বাভাবিকতা বর্জন করিয়া অস্বাভাবিকতার দিকে ঝুঁকিয়া পড়িতেছে। এই জন্যই দুধের পরিবর্তে ছানা, সন্দেশ, রসগোল্লা প্রভৃতি মিষ্টি-মিঠাই আমাদের কাছে অধিকতর প্রিয় হইয়া উঠিতেছে। ইহার অবশ্যম্ভাবী পরিণাম—যৌবনেই কঠিন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রোগে আক্রান্ত হওয়া এবং অকালমৃত্যুর সংখ্যা বৃদ্ধি করা। আমাদের দেশে চিরাচরিত প্রথা ছিল—বিশেষ ধর্মীয় অনুষ্ঠানে, বিবাহাদি সামাজিক উৎসবে এবং শীতঋতুতে মাঝে মাঝে মাংস, পোলাও, পিঠে-পায়েস ও বিভিন্ন মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি সুস্বাদু খাদ্যের আয়োজন করা। এখন আর এই সব খাদ্য উৎসব বা শীতঋতুর অপেক্ষা রাখে না; সংহত খাদ্য এখন নিত্য খাদ্যে পরিণত হইয়াছে। সংহত খাদ্য চিনি এখন আর শুধু উৎসবাদিতে ব্যবহার হয় না, উহা এখন নিত্যব্যবহার্য খাদ্য হইয়া উঠিয়াছে। এখানে এখন আমরা চিনির দোষ-গুণ লইয়াই আলোচনা করিব।

ডিম, মাংস প্রভৃতি অম্লধর্মী খাদ্য আমাদের শরীরে যে ভাবে দূষিত জিনিস সঞ্চিত করে, সংহত চিনি ও মিষ্টি-মিঠাইও আমাদের দেহে অনুরূপ দূষিত জিনিষ সঞ্চিত করে। আমাদের এই সব উক্তি কোন থিওরী বা মতবাদ নয়, ইহা পরীক্ষিত সত্য। আমরা যৌগিক ধৌতি-ক্রিয়া দ্বারা নির্ভুল ভাবেই পরীক্ষা করিতে পারি—কোন্ খাদ্য দেহে কতখানি দূষিত জিনিষ সঞ্চিত করে এবং কোন্ খাদ্য দেহে দূষিত জিনিষ সঞ্চিত করে না। আমাদের দেশে দুগ্ধের সহিত চিনি খাওয়ার রীতি ছিল না। দুগ্ধের সহিত পাকা কলা খাওয়ার বিধি ছিল। এই সব বিধি-নিয়মের কথা আমরা ভুলিয়াই গিয়াছি। দৈনন্দিন জল-খাবারে গুড়ের ব্যবস্থা থাকিত। এখন গুড়ের স্থান অধিকার করিয়াছে শুভ্র চিনি; চায়ের সঙ্গেও নিয়ত চিনি ব্যবহার চলিতেছে। গুড়ের ভিতর ক্যাল্‌সিয়াম, লৌহ, ভিটামিন ও অন্যান্য ধাতব লবণ এবং প্রোটিন, স্নেহ, শর্করা প্রভৃতি দেহের সমুদয় পুষ্টির উপাদান পরিমিত মাত্রায় আছে; কিন্তু চিনি সুপরিষ্কৃত করিতে গিয়া এই সব খাদ্যপ্রাণ সমস্তই নষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং চিনিতে শুধু শর্করা ছাড়া দেহরক্ষার আর কোন উপাদান থাকে না। এই সংহত শর্করা প্রয়োজনাতিরিক্ত গ্রহণের ফলে দেহে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রচুর পরিমণে 'ইউরিক এসিড' বিষ সঞ্চিত হয়। ইহার ফলে এই চিনি মানব দেহের বহুবিধ কঠিন রোগ সৃষ্টির কারণ হইয়া দাঁড়ায়। বয়স্কদের বাত, পাইওরিয়া, বহুমূত্র, অম্লরোগ, অন্ত্রক্ষত রোগ এবং ছোটদের কৃমি রোগ সৃষ্টির পরোক্ষ কারণ এই চিনি। চিনি হৃদরোগ, রক্তচাপবৃদ্ধি রোগ ও করোনারী থ্রম্বসিস্ রোগ বৃদ্ধিরও সহায়ক। **চিনি উপকারী খাদ্য নয়, উহা অনিষ্টকারী খাদ্য**—ইহা সর্বদা মনে রাখা উচিত।

দৈহিক স্বাস্থ্যের সহিত মানসিক স্বাস্থ্যের বিশেষ সম্পর্ক রহিয়াছে। এই যুগের প্রায় সকল মানুষই অল্পাধিক পরিমাণে মানসিক ও শারীরিক রোগগ্রস্ত। দেহকে দোষমুক্ত না রাখিতে পারিলে মনকেও দোষমুক্ত রাখিতে পারা যায় না। এই যুগে আমাদের যে মানসিক অবনতি হইয়াছে, ইহা দুর করিতে হইলে আমাদের খাদ্যনীতিরও বিশেষ ভাবে সংশোধন প্রয়োজন। প্রাকৃতিক নিয়মকানুনের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখিয়া আমরা চলি না। এই কারণে আমাদের দৈহিক ও মানসিক অবনতি বৃদ্ধি পাইতেছে। আমাদের দেশের বাজারে আমরা যে গুড় পাই, উহা কিন্তু ব্যবহার করিতে প্রবৃত্তি হয় না। গুড় তৈয়ারী এবং গুড় সংরক্ষণ—উভয় ব্যবস্থাতেই আমাদের যথেষ্ট ক্রটী আছে। আমাদের নগরপিতাদের এবং গভর্ণমেণ্ট-প্রতিনিধিদের এই বিষয়ে সতর্ক হওয়া বাঞ্ছনীয়।

আমাদের এই যুগে গুড় পরিষ্কার করা হয় সোডা বা চুন দ্বারা। বর্তমানে সরকারী রেডিও মারফৎ প্রচারের ফলে চাষীদের মাঝে কেহ কেহ শিমূল-ছালের রস দ্বারা গুড় পরিষ্কার করার ব্যবস্থা করেন। তরকারী রন্ধনে আমরা লবণ ব্যবহার করি, কিন্তু সামান্য পরিমাণ লবণ বেশী হইলেই তরকারী বিস্বাদ হয় ও খাওয়ার অযোগ্য হয়। উল্লিখিত সোডা, চুন ও শিমূল-ছাল প্রভৃতি দিয়া যে গুড় পরিষ্কৃত করা হয়, সেই গুড়ের স্বাদ স্বাভাবিক থাকে না। এই জন্যই আজকাল হাটে-বাজারে যে সব গুড় পাওয়া যায়, তাহার স্বাদ স্বাভাবিক বা সুস্বাদু নয়। গুড়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৈয়ারী যাঁহারা করেন তাঁহারা এইসব জিনিষের কতটুকু মাত্রা ব্যবহার করিতে হইবে, তাহার সঠিক পরিমাণ স্থির করিতে পারেন না। ফলে গুড়ের স্বাদ নষ্ট হয়; এই কারণে গুড়ের উপকারিতাও নষ্ট হয়। খাদ্যে মিশ্রিত সোডা, চুণ প্রভৃতি দেহ হইতে বাহির করিয়া দেওয়ার জন্য যকৃত, মূত্রযন্ত্র প্রভৃতিকে অত্যধিক পরিশ্রম করিতে হয়; রুগ্ন যকৃত ও মূত্রগ্রন্থির উহা শরীর হইতে বাহির করিয়া দেওয়ার ক্ষমতা থাকে না। সুতরাং এইসব সোডা, চুন প্রভৃতি অপকারী বস্তুর দ্বারা গুড় পরিষ্কারের ব্যবস্থা সমীচীন নয়। আমাদের দেশে চিরাচরিত প্রথা ছিল—দুধ দ্বারা গুড় পরিষ্কার করা। ১ মণ গুড় পরিষ্কার করিতে ১ সের দুধের প্রয়োজন হয়। সুতরাং দুধ দ্বারা গুড় পরিষ্কার করা খুব ব্যয়সাধ্য নয়। গুড় পরিষ্কারের আমাদের দেশস্থ এই চিরাচরিত প্রথাটি যাহাতে পুনরায় চালু হয়, গভর্ণমেণ্টের উচিত সেই ভাবে তৈয়ারীর পরামর্শ দেওয়া, রেডিও মারফত উহা প্রচার করা। দুধ দ্বারা পরিষ্কৃত এই গুড় খাইতেও যেমন সুস্বাদু, তেমনি উপকারিতাতেও ইহা অতুলনীয়। সুতরাং কোন কারণেই সোডা, চুণ বা অন্য কোন রাসায়নিক বস্তুর দ্বারা গুড় পরিষ্কার করা উচিত নয়। ইহা বিশেষভাবে নিষিদ্ধ হওয়া প্রয়োজন। খাদ্যে মিশ্রিত এই সোডা বা চুণ যকৃতের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী—তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। শুধু দুধ দিয়াই গুড় পরিষ্কারের প্রাচীন রীতিটি পুনরায় প্রচলিত করা বাঞ্ছনীয়।

ভাত, রুটী, শাক-সব্জী, ফল ও দুধে যে সমস্ত দেহপুষ্টির উপাদান আছে, গুড়ের মাঝে তাহার সকল উপাদানই আছে, ইহা আমরা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। ফলের রসের মত, বেলের মত গুড়ও কোষ্ঠ পরিষ্কারক; ছোট ছেলেমেয়েদের কৃমি রোগ দূর করিতে হইলে গুড়ের মত মহৌষধ আর নাই। দুপুরে বৈকালে ও রাত্রে একটু বেশী পরিমাণ গুড় ছেলেমেয়েদের খাইতে দিলে অচিরেই ছেলেমেয়েদের কৃমিরোগ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ দূর হইয়া যায়। ইচ্ছামত নিজের হাতে লইয়া গুড় খাওয়ার সুযোগ যাহাতে ছেলেমেয়েরা পায়, যে সংসারে অভাব নাই সেই সংসারের পিতা-মাতার উহা করা কর্ত্তব্য। গুড় ছেলে-মেয়েদের অস্থি সংগঠনেও বিশেষ ভাবে সহায়তা করে।

চিনি, সন্দেশ, রসগোল্লা, লাড্ডু প্রভৃতি কোন মিষ্টি-মিঠাই ১২ বছর বয়স পর্যন্ত ছেলে-মেয়েদের পক্ষে উপকারী নয়—একমাত্র গুড় ছাড়া। বলা বাহুল্য, খেজুর-গুড় ও তাল-গুড়ও উপকারিতায় আখের গুড়ের প্রায় সমকক্ষ ; সুতরাং তাল-গুড় ও খেজুর-গুড়ের উৎপাদন বৃদ্ধি ও ব্যবহার বৃদ্ধি বাঞ্ছনীয়।

চিনির অপকারিতা বুঝিয়া যথাসাধ্য চিনি বর্জন করিয়া আমরা যদি গুড়-সেবী হইতে চাই, তাহা হইলে গুড়েরও সংস্কার প্রয়োজন। গুড়ে যাহাতে সোডা বা চুণ মেশান না হয় সেইরূপ নির্দেশ গুড় প্রস্তুতকারকদের দিতে হইবে এবং সে নির্দেশ যাহাতে তাহারা পালন করিতে বাধ্য হয় সেইরূপ ব্যবস্থাও করিতে হইবে। আমাদের কেন্দ্রীয় এবং প্রাদেশিক স্বাস্থ্যোন্নতির দপ্তর দেশের স্বাস্থ্যোন্নতির সম্বন্ধে একটু সচেতন হইলে অনায়াসে এরূপ ব্যবস্থা সম্ভবপর।

গুড় ব্যবহারে আমাদের অনিচ্ছা ও অরুচির একটী প্রধান কারণ গুড় সংরক্ষণ ও গুড় বিক্রয়ের অব্যবস্থা ও নোংরামি। বাজারে ঢুকিলেই দেখা যায়, গুড়ের বস্তা মাছির ঝাঁক দ্বারা আবৃত। চিনির বস্তাও খোলা থাকিলে চিনির বস্তাতেও মাছি বসে, কিন্তু চিনির চেয়ে গুড়ের প্রতি মাছিবৃন্দের আকর্ষণ বেশী। মাছিরাও বোধ হয় জানে—চিনির চেয়ে গুড় তাহাদের দেহের পক্ষে বেশী উপকারী। যাহাদের অল্পমাত্র স্বাস্থ্যনীতির জ্ঞান আছে, তাহাদের স্বভাবতঃই মাছির ঝাঁকে আবৃত গুড় কিনিতে প্রবৃত্তি হইবে না। গুড় বিক্রয়ের এই অব্যবস্থা অল্পায়াসেই দূর করা যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের দেশের প্রতিটী নগরে কর্পোরেশনের নিয়োজিত স্বাস্থ্য-রক্ষক (Health Officer) আছেন। শহরগুলিতেও শহরপিতাদের নিয়োজিত স্বাস্থ্য-পরিদর্শক (Health Inspector) আছেন। এই সমস্ত স্বাস্থ্যরক্ষকরা জনসাধারণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে একটু সচেতন হইলেই এই সমস্ত ত্রুটী দূর হইতে পারে। ইহারা ব্যবসায়ীদের নির্দেশ দিতে পারেন—কাঁচ বা জালে আবৃত পাত্রে গুড় রাখিয়া গুড় বিক্রয়ের ব্যবস্থা করিতে হইবে। বেতনভোগী স্বাস্থ্যরক্ষকেরা নিজেদের এই দায়িত্ব পালন না করিলে স্থানীয় কয়েকজন যুবক সংঘবদ্ধ হইয়া গুড়-বিক্রেতাদের অনুরূপ নির্দেশ দিবেন। সংঘবদ্ধ যুবকদের নির্দেশ উপেক্ষা করিতে ব্যবসায়ীরা সাহস করিবে না। গ্রাম্য গুড়ের উৎপাদন-মাত্রা যাহাতে বৃদ্ধি পায়, সেই বিষয়েও গ্রামের লোকদের উৎসাহ দেওয়া প্রয়োজন।

গ্রামের প্রত্যেক গৃহস্থের উচিত—আনাচে-কানাচে কয়েক ঝাড় আখ লাগান। আখের রস অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়েদের এবং বয়স্কদেরও একটী চমৎকার জলযোগের উপকরণ। উহা প্রায় খাঁটী দুধের মতই উপকারী।

দেশের প্রত্যেক অঞ্চলেই কিছু সংখ্যক ত্যাগী যুবক সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া যদি খাদ্যে ভেজাল, খাদ্য লইয়া কালোবাজার এবং খাদ্যের দুর্মূল্যতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধ-আন্দোলন দুর্বার করিয়া তুলিতে পারে, তাহা হইলে হয়ত জাতির এই অমার্জনীয় নৈতিক অধঃপতন কিছুটা সংশোধিত হইতে পারে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারিকেল-ফলের উপকারিতা

—)*(—

আমাদের বাল্যবয়সে দেশের গ্রামে গ্রামে পুরাণ-বক্তারা পুরাণ-কাহিনী ও রামায়ণ-মহাভারতের কাহিনী সুমিষ্ট সঙ্গীতাদি সহযোগে অতি মধুর ভাষায় বর্ণনা করিতেন। আদর্শ রাজা-মহারাজার জীবন-চরিত, মুনি-ঋষিদের জীবন-চরিত, দেব-দেবীর কাহিনী তাঁহারা এমন-ভাবে বলিতেন যে উহা শিক্ষিত ও অশিক্ষিত গ্রামবাসীর নৈতিক চরিত্র গঠনে এবং তাহাদের অন্তরে ধর্মভাব প্রতিষ্ঠায় বিশেষভাবে সাহায্য করিত। হিন্দুধর্মের মূলতত্ত্ব ও মূল আদর্শগুলিও ইহারা গ্রাম-বাসীদের উপযোগী করিয়া সুবোধ্য ভাষায় বর্ণনা করিতেন। এই পুরাণ-বক্তারাই ছিলেন গ্রাম্য-সমাজের প্রত্যক্ষ শিক্ষাদাতা। সর্ব-সাধারণের মাঝে ইহারা বৈদিক ধর্মের উচ্চ ভাবধারা পরিবেশন করিয়া তাহাদের যথার্থ মনুষ্যত্ব লাভে উদ্বুদ্ধ করিতেন। এই পুরাণ-বক্তারা ছিলেন জ্ঞানে-গুণে এবং চরিত্রে অতুলনীয়, সুতরাং হিন্দুসমাজে ইহারা বিশেষ সম্মানের অধিকারী ছিলেন। ইহাদের কোনও আর্থিক দাবি-দাওয়া থাকিত না। গ্রামবাসীরা স্বেচ্ছায় সানন্দে সশ্রদ্ধভাবে যাহা দিতেন তাহা দ্বারাই তাঁহারা জীবিকা নির্বাহ করিতেন।

আমাদের শৈশবে শিশুপাঠ্য গল্পের বই ছিল না। গ্রামে কোন পুরাণ-বক্তা আসিলে আমাদের আনন্দের সীমা থাকিত না। পুরাণ-বক্তার প্রশান্ত সাত্ত্বিক আনন্দময় মূর্ত্তি আমাদের মনকেও আকর্ষণ করিত। আমাদের গল্প শোনার আগ্রহই থাকিত বেশী। আমরা ছেলেরা আহার-নিদ্রা ভুলিয়া বক্তৃতা শেষ না হওয়া পর্যন্ত সভায় উপস্থিত থাকিতাম। একদিন বিশ্বামিত্র ঋষির চরিত্র বর্ণনা উপলক্ষ্যে পুরাণ-বক্তা নারিকেল গাছের উৎপত্তি ও নারিকেল ফলের গুণ বর্ণনা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিলেন। আমার বয়স তখন ৭।৮ বৎসর। পুরাণ-বক্তার এই কাহিনীটি আমার মনকে বিশেষভাবে স্পর্শ করিয়াছিল, তাই এই কাহিনীটি ভুলি নাই। ইহার একটি বিশেষ কারণ ছিল। আমাকে বাধ্য হইয়া ইচ্ছায়-অনিচ্ছায় নারিকেল খাইতে হইত। পিত্রালয়ের আশে-পাশে উচ্চ-ইংরেজী বিদ্যালয় ছিল না। তাই পাঠশালার পাঠ সাঙ্গ করিয়া মাতুলবাড়ী আসিয়া আশ্রয় লইয়াছি। মাতুলবাড়ী হইতে উচ্চ-ইংরেজী বিদ্যালয়ের দূরত্ব ছিল প্রায় ২ মাইল। মৎস্য-মাংস-ভোজী পরিবারে জন্মগ্রহণ করা সত্ত্বেও মৎস্য-মাংসের গন্ধও সহ্য করিতে পারিতাম না; মৎস্য-মাংসের গন্ধে বমির উদ্রেক করিত। তাই আমার আহার্য নির্দিষ্ট ছিল বিধবা দিদিমার নিরামিষ ঘরে। নিজেদের ছেলেদের জন্য আমিষ-ঘরের রান্না শেষ করিয়া আমার জন্য এত সকালে নিরামিষ ঘরে রান্না করা মামীদের পক্ষে সম্ভবপর ছিল না। তাই নারিকেল-কোরা সহযোগে ভাত গলাধঃকরণ করিয়া প্রায় প্রত্যহই আমাকে স্কুলে যাইতে হইত। স্কুল হইতে ফিরিবার পরও আমাদের জলযোগের ব্যবস্থা ছিল নারিকেল সহযোগে মুড়ি। পুরাণ-বক্তার মুখ হইতে নারিকেল ফলের প্রশংসা শুনিয়া প্রত্যহ বাধ্যতামূলক নারিকেল ভক্ষণের জন্য আমার মনে যে অরুচি ও অসন্তোষের ভাব ছিল উহা দূর হইয়া গেল। এই জন্যই পুরাণ-বক্তার গল্পটি ভুলি নাই; এই পরিণত বয়সেও সুস্পষ্ট ভাবে মনে আছে। পুরাণ-বক্তার কাহিনীটি সংক্ষেপে এখানে উল্লেখ করিতেছি।

বিশ্বামিত্র ঋষি কঠোর তপস্যায় সিদ্ধিলাভ করিয়া নিজেকে সৃষ্টি-কর্ত্তার মত অসীম শক্তিশালী বলিয়া মনে করিতে লাগিলেন এবং সৃষ্টিকর্তার সৃষ্টিবিষয়ক দোষ-ত্রুটীগুলি সংশোধনের বাসনাও তাঁহার মনে উদিত হইল। প্রথমতঃ ঋষির মনে হইল—মানব সৃষ্টির যে পন্থা বিধাতা প্রচলন করিয়াছেন উহা সুরুচির পরিচায়ক নয়, মানব-মাতার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পক্ষে উহা অগৌরবের এবং বিপজ্জনক। সুতরাং মানব-শিশু সৃষ্টির একটি ভদ্র পন্থা, ক্লেশহীন পন্থা আবিষ্কার করিয়া সৃষ্টিকর্তার এই সব দোষ-ত্রুটী সংশোধন করা প্রয়োজন।

ঋষির মনে হইল—বিধাতার বৃক্ষ সৃষ্টির পদ্ধতিটা মন্দ নয়; উহা কাহারও পক্ষে কষ্টদায়কও নয়। সুতরাং বৃক্ষ হইতে মানব-শিশু সৃষ্টির উপায় উদ্ভাবন করা প্রয়োজন। মানব-শিশুর দেহগঠনে যে সব উপাদানের দরকার, সেই সব উপাদান মাটি হইতে, আলো-বাতাস হইতে সংগ্রহ করিয়া মানব-শিশু গড়িয়া তুলিতে পারিবে এইরূপ একটি নূতন বৃক্ষ সৃষ্টির পরিকল্পনা ঋষির মনে জাগিয়া উঠিল। এই পরিকল্পনা অনুযায়ী বিশ্বামিত্র ঋষি তাঁহার অধ্যাত্মশক্তিবলে নারিকেল গাছ উৎপাদন করিলেন। নারিকেল বৃক্ষ-ফল হইতে মানব-শিশু উৎপাদনের ব্যবস্থা যখন প্রায় সুসম্পন্ন হইয়াছে তখন সৃষ্টিকর্তা ব্রহ্মা বিচলিত হইয়া পড়িলেন। তিনি বিশ্বামিত্রের এই নূতন সৃষ্টির উদ্যোগের বিষয় সৃষ্টির পালনকর্তা বিষ্ণু ও সংহারকর্তা শিবকে জানাইলেন। অতঃপর সৃষ্টি-পরিচালক এই ত্রয়ীদেবতার পরামর্শসভায় স্থির হইল—যে কোন উপায়ে বিশ্বামিত্রের এই নূতন সৃষ্টির পরিকল্পনাকে ব্যর্থ করিতে হইবে। তাহা না হইলে মানুষের কাছে সৃষ্টিকর্তার কোন মর্যাদা থাকিবে না।

অতঃপর দেবতাত্রয় বিশ্বামিত্রের কাছে গিয়া উপস্থিত হইলেন। দলের নেতা হিসাবে বিষ্ণুই বিশ্বামিত্রের সঙ্গে আলোচনা আরম্ভ করিলেন।

বিষ্ণু বলিলেন—"বিশ্বামিত্র, তুমি যে পন্থায় মানবসৃষ্টির পরিকল্পনা করিয়াছ, উহা সফল হইলে মানবজাতির মহা-অনিষ্ট হইবে; মহা-সর্বনাশ হইবে। মানবসংখ্যার দ্রুত বৃদ্ধি হইয়া অল্প সময়ের মধ্যেই সমগ্র পৃথিবী মানুষে পরিপূর্ণ হইবে। এত অধিক সন্তানকে খাদ্য পরিবেষণ করা পৃথিবী-মাতার সাধ্যাতীত হইবে। যথোচিত খাদ্যাভাবের জন্য বিভিন্ন মানব জাতি সংঘর্ষে লিপ্ত হইবে, চারিদিকে যুদ্ধের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নরকাগ্নি জ্বলিয়া উঠিবে। কতকগুলি নররক্তলোলুপ যুদ্ধবাজ নরপশুর প্রভুত্ব পৃথিবীতে প্রতিষ্ঠিত হইবে ; ধর্ম ও ধার্মিকদের স্থান পৃথিবীতে থাকিবে না। সুতরাং সৃষ্টির কল্যাণ করিতে গিয়া তুমি সৃষ্টির মহা-অকল্যাণ সাধন করিবে। এই জন্যই তোমাকে বলিতেছি—তুমি নিরস্ত হও, বৃক্ষের ফল হইতে মানব সৃষ্টির পরিকল্পনা ত্যাগ কর।"

বিষ্ণুর যুক্তিপূর্ণ উপদেশ বিশ্বামিত্রের অন্তর স্পর্শ করিল। তিনি বৃক্ষ হইতে মানব সৃষ্টির পরিকল্পনা ত্যাগ করিতে রাজী হইলেন।

বিশ্বামিত্রের মনোভাবে সন্তুষ্ট হইয়া বিষ্ণু বলিলেন—"মানব-শিশু সৃষ্টির উদ্দেশ্যে তুমি যে বৃক্ষটী উৎপন্ন করিয়াছ, এই বৃক্ষটীর যথোচিত মর্যাদা আমরা দিব। বৃক্ষ হইতে নর বা মানুষ উৎপন্ন করার পরিকল্পনা করিয়াছিলে, এইজন্য তোমার এই বৃক্ষ-ফলটীর আমরা নাম দিলাম নারিকেল। এই নারিকেল ফলটী পৃথিবীর সর্বোৎকৃষ্ট ফলরূপে পরিগণিত হইবে। পৃথিবীর অন্য কোন বৃক্ষের ফলই নারিকেলের সমকক্ষ হইতে পারিবে না। এই ফলটী যে প্রত্যহ ভক্ষণ করিবে সে তোমার মতই মহাতেজস্বী মহাতপস্বী হইবে, মহা-প্রতিভার অধিকারী হইবে। এই ফলটী সুস্বাদু জলেও পরিপূর্ণ থাকিবে। এই সুস্বাদু জল পিপাসার্তের তৃষ্ণা দূর করিবে এবং রোগীর রোগ হরণ করিবে।"

শৈশবে যখন পুরাণ-বক্তাদের মুখে এই সব কাহিনী শুনিতাম, তখন উহা বেদবাক্যের মতই সত্য বলিয়া মনে হইত। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে জ্ঞানবৃক্ষের ফল খাইয়া শৈশবের সেই সরল বিশ্বাস হারাইয়া ফেলিয়াছি। এখন তাই মনে হইতেছে—খোসা ছাড়ান নারিকেল ফলে মানবশিশুর চোখ, মুখ ও নাকের চিহ্নের মত চিহ্ন আছে—ইহা দেখিয়া এবং নারিকেল ফলের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করিয়া পুরাণকার বা পুরাণ-বক্তাদের মাঝে কেহ এই গল্পটি রচনা করিয়াছেন। অথবা আধুনিক যুগের আলু ও কপি আবিষ্কারের মত বৈদিক যুগের বিশ্বামিত্র ঋষি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারিকেল ফল খাদ্যরূপে আবিষ্কার করিয়া জনসমাজে প্রচলন করিয়াছিলেন; তাই পুরাণকার বিশ্বামিত্রের নামে এই গল্পটী রচনা করিয়া নারিকেলের সহিত বিশ্বামিত্র ঋষির স্মৃতিকে অক্ষয় করিয়া রাখিয়াছেন।

এই গল্পটী উপলক্ষ্য করিয়া নারিকেল ফল সম্বন্ধে যে প্রশংসার বাণী উচ্চারিত হইয়াছে উহা কিন্তু গল্প নয়, অতিরঞ্জিত কথা নয়; উহা অক্ষরে অক্ষরে সত্য। বাস্তবিক নারিকেল ফলের মত এত উপকারী ফল পৃথিবীতে আর নাই। নারিকেল-দুগ্ধ মাতৃহারা শিশুর পক্ষে অমৃততুল্য পথ্য। দেহ-পুষ্টির এবং রোগ নিবারণের আশ্চর্য ক্ষমতা আছে এই নারিকেল-দুগ্ধের এবং নারিকেল-জলের।

প্রত্যহ নারিকেল ফল সেবনে বিশ্বামিত্রের মত মহাপ্রতিভাবান্ হওয়া যায়—পুরাণকারের এই উক্তিটির মাঝেও গভীর সত্য রহিয়াছে। বাস্তবিক নারিকেলের মাঝে এমন উপাদান আছে যাহা শক্তিশালী মস্তিষ্ক গঠনে সাহায্য করে। নারিকেল সর্বোৎকৃষ্ট মস্তিষ্ক গঠনকারী (brain forming food) খাদ্য। এই জন্যই আমরা দেখিতে পাই, আমাদের ভারতবর্ষের যে তিনটী প্রদেশ নারিকেলপ্রধান (বঙ্গ, মদ্র এবং কেরালা) এই তিনটি প্রদেশেই যথেষ্ট প্রতিভার সমাবেশ দেখিতে পাওয়া যায়। সর্বোচ্চস্তরের প্রতিভাবান্ ধার্মিক, দার্শনিক, বৈজ্ঞানিক, সাহিত্যিক, কবি, শিল্পী প্রভৃতির সংখ্যা অন্যান্য প্রদেশের তুলনায় এই তিনটি প্রদেশেই অপেক্ষাকৃত বেশী। এই তিনটি প্রদেশে শুধু জলযোগে নয়, রন্ধনেও প্রত্যহ নারিকেল ব্যবহার হয়। নারিকেল সহযোগে ডাল ও তরি-তরকারী রন্ধন করিলে উহার স্বাদও হয় উপাদেয়।

প্রসিদ্ধ মহারাষ্ট্রনেতা গোখেল বলিয়াছেন—What Bengal thinks today India thinks to-morrow.—এই উক্তিটির ভাবার্থ এই—বাংলার মস্তিষ্কে উচ্চভাব-ভাবনার প্রাধান্য রহিয়াছে; বাংলার ভাব ও চিন্তা দ্বারা সমগ্র ভারত অনুপ্রাণিত ও পরিচালিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতেছে। বলা বাহুল্য, বাংলার মস্তিষ্কের এই প্রাধান্য ও গৌরব বর্তমানে অস্তোন্মুখ। মদ্রপ্রদেশে (মাদ্রাজ) ও কেরালার অবস্থাও প্রায় অনুরূপ। প্রতিভার উৎপত্তিস্থল এই তিনটি প্রদেশে সুপ্রতিভার চেয়ে দুষ্ট প্রতিভার প্রাধান্য প্রতিষ্ঠিত হইতেছে। ভারতের শান্তি ও শৃঙ্খলা রক্ষার পক্ষেও এই তিনটী প্রদেশ সমস্যা হইয়া দাঁড়াইতেছে। ভারতের গৌরব এই তিনটি প্রদেশের মানসিক অবনতির মূল কারণ অনুসন্ধান করা প্রয়োজন।

খাদ্য দ্বারা যেমন আমাদের দেহপুষ্টি সাধিত হয়, তেমনি খাদ্যের সূক্ষ্মাংশ দ্বারা আমাদের মানসিক চিন্তা প্রভাবিত হয়। এই তিনটি প্রদেশের মনোরাজ্যে যে বিপ্লব ঘটিতেছে, উহার সহিত খাদ্য-নীতির কোন সম্পর্ক আছে কি না, সে বিষয়েও অনুসন্ধান প্রয়োজন। বঙ্গ-ব্যবচ্ছেদের জন্যই হউক বা অন্য কোন কারণেই হউক, বাঙ্গালী সমাজ এখন নারিকেলের দৈনিক ব্যবহার ত্যাগ করিয়া দৈনিক ডিম মাংস ভোজনে আসক্ত হইয়াছে। নিরামিষভোজী মদ্র ও কেরালা-প্রদেশের শিক্ষিতেরাও নিরামিষ বর্জন করিয়া ডিম-মাংসের প্রতি আসক্ত হইয়া উঠিতেছে। ছানা, সন্দেশ, রসগোল্লা ও অন্যান্য মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি সংহত খাদ্যও ভারতবাসীর অধিকতর প্রিয় হইয়া উঠিয়াছে। এযুগের স্বাস্থ্য-সচিবরা (চিকিৎসকরা) ডিম ও মাংসের প্রশংসায়, ছানা ও সন্দেশ প্রভৃতির প্রশংসায় পঞ্চমুখ। এইসব খাদ্যের একটা ভয়াবহ অপকারিতার দিক আছে। এই সব খাদ্য সুষম পথ্যবিধি দ্বারা সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রিত না হইলে—উহা শারীরিক ও মানসিক উভয়তঃই অনিষ্টকারী—এই জ্ঞানটুকু স্বাস্থ্য-সচিবরা এখনও অর্জন করিতে পারেন নাই। তাই শিশুকেও তাঁহারা ডিম, ছানা প্রভৃতি খাদ্যের ব্যবস্থা দিয়া শিশুর শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য চিরদিনের মত নষ্ট করিয়া দিতেছেন। স্কুলের পাঠ্য স্বাস্থ্যনীতি এবং পথ্যনীতি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পুস্তকেও সুষম পথ্যের নামে এইসব বিষম পথ্যের ব্যবস্থা দেওয়া হইয়াছে—ফলে আমাদের দেশে মানুষের পরিবর্তে কতকগুলি বাঁদর সৃষ্টি হইতেছে।

আধুনিক যুগের রাসায়নিক বিশ্লেষণে নারিকেল-শাঁসের খাদ্যগুণ সম্বন্ধে যাহা বলা হইয়াছে, আমরা এখানে তাহার উল্লেখ করিতেছি। নারিকেল-শাঁসের প্রতি ১০০ গ্রামে প্রোটিন আছে ৪'৫ গ্রাম, স্নেহ আছে ৪১'৬ গ্রাম, শর্করা ১৩'০ গ্রাম। ইহা ছাড়া আছে ক্যাল্সিয়াম, ফস্ফরাস প্রভৃতি সর্ববিধ ধাতব লবণ। বালি সিমেন্ট প্রভৃতি মসল্লা যেমন প্রাসাদ গঠনে অপরিহার্য, এই ধাতব লবণও দেহ গঠনে এবং দেহ সংরক্ষণে অপরিহার্য। এই ধাতব লবণ দেহকে সবল রাখে, কার্যক্ষম রাখে এবং রোগাক্রমণের হাত হইতে বাঁচায়। নারিকেলের মত এইরূপ প্রায় সর্ববিধ ধাতব লবণের সমাবেশ অন্য কোন ফলে বা খাদ্যে নাই। এই দিক দিয়াও নারিকেলকে সর্বশ্রেষ্ঠ এবং সর্বোৎকৃষ্ট ফল বলা যাইতে পারে।

নারিকেল-দুগ্ধ

নারিকেল-দুগ্ধের উপাদান—প্রোটিন '৯০, স্নেহ ৭'১০,
শর্করা ১'৮০, ধাতব লবন ৫'৫

মাতৃ-দুগ্ধের উপাদান—প্রোটিন ১'০, স্নেহ ৩'৯,
শর্করা ৭'০, ধাতব লবণ '১

গো-দুগ্ধের উপাদান—প্রোটিন ৩'৩, স্নেহ ৩'৬
শর্করা ৪'৮, ধাতব লবণ '৭

গুঁড়া-দুগ্ধের উপাদান—প্রোটিন ৩৮'০, স্নেহ ১'০,
শর্করা ৫১'১, ধাতব লবণ ৬'৮

উপরি-উক্ত দুগ্ধের উপাদান লইয়া বিচার করিলে দেখা যায়—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারিকেল-দুগ্ধই একমাত্র মাতৃদুগ্ধের প্রায় সমকক্ষ এবং মাতৃদুগ্ধ-বঞ্চিত শিশুর উপযুক্ত পথ্য। নারিকেল-দুগ্ধে মাতৃদুগ্ধের চেয়ে প্রোটিন সামান্য কম আছে, কিন্তু ধাতব লবণ এবং স্নেহ বেশী আছে। ধাতব লবণ শরীর গঠনে এবং শরীর নীরোগ রাখিতে সাহায্য করে। স্নেহ শরীরকে হৃষ্টপুষ্ট করে। সুতরাং নারিকেল-দুগ্ধ মাতৃদুগ্ধের শুধু সমকক্ষ নয়, মাতৃদুগ্ধের চেয়েও শিশুদের পক্ষে কিঞ্চিৎ বেশী উপকারী।

যে বয়সে যতটুকু দরকার তার চেয়ে বেশী প্রোটিন গ্রহণ খুব অপকারী। অতিরিক্ত প্রোটিন সঞ্চিত রাখার কোন ব্যবস্থা মানবদেহে নাই। এই জন্যই শিশুখাদ্যে যাহাতে অতিরিক্ত প্রোটিন না থাকে, সে বিষয়ে শিশুর অভিভাবকদের বিশেষ সতর্ক থাকা প্রয়োজন। প্রয়োজনাতিরিক্ত প্রোটিন দেহ হইতে বাহির করিয়া দিতে হইলে যকৃত, মূত্র-যন্ত্র প্রভৃতিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয়। ফলে সমুদয় দেহ-যন্ত্রই দুর্বল ও রুগ্ন হইয়া পড়ে। এই জন্যই অতিরিক্ত প্রোটিনযুক্ত কোন খাদ্য শিশুকে দেওয়া উচিত নয়। নারিকেল-দুগ্ধের অভাবে জল-মিশানো গো-দুগ্ধ বা ছাগ-দুগ্ধ মাতৃদুগ্ধ-বঞ্চিত শিশুকে দেওয়া যাইতে পারে। গো-দুগ্ধে এবং ছাগ-দুগ্ধে মাতৃ-দুগ্ধের ৩ গুণ বেশী প্রোটিন আছে, ইহার চেয়ে কম প্রোটিন অন্য কোন দুগ্ধেই নাই—একমাত্র নারিকেল-দুগ্ধ ছাড়া। এইজন্যেই গোদুগ্ধ বা ছাগদুগ্ধ অগত্যা শিশুদের দিতে হয়। কিন্তু শতকরা ৩৮ ভাগ প্রোটিনযুক্ত গুঁড়া-দুধে তৈরী শিশুর খাদ্য এবং প্রোটিনসমৃদ্ধ ডিম ও ছানা প্রভৃতি কখনও শিশুর এবং বালক-বালিকাদেরও পথ্য হইতে পারে না। যে সমস্ত স্বাস্থ্যসচিব শিশুদের ডিম ও গ্লাকসো প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা দেন, তাঁহাদিগকে রাজদ্বারে অভিযুক্ত করা উচিত। গুঁড়া-দুধের সাহায্যে যাঁহারা শিশু-খাদ্যের বিরাট ব্যবসা গড়িয়া তুলিয়াছেন তাঁহারা শিশুদের মহা-অনিষ্ট সাধন করিয়া নিজেদের স্বার্থ সিদ্ধি করিতেছেন। শিশুহত্যার দায়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহারাও রাজদ্বারে অভিযুক্ত হওয়ার যোগ্য। গুঁড়া-দুগ্ধ সেবনে যে সব শিশুর যকৃত খারাপ হয়, হজমশক্তি নষ্ট হয়, নারিকেল-দুগ্ধ এই সব শিশুদের হৃতস্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের বিশেষ সহায়ক এবং অকালমৃত্যু প্রতিরোধক। ইহা আমাদের দ্বারা বিশেষভাবে পরীক্ষিত হইয়াছে। অম্লরোগ এবং গ্যাস প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত বয়স্ক ব্যক্তিদের দুধ সহ্য হয় না। গো বা মহিষ-দুগ্ধের পরিবর্তে নারিকেল-দুগ্ধই তাহাদের পক্ষে একাধারে পুষ্টিকর পথ্য এবং ঔষধ। দুগ্ধজাত ছানা ও ডিম প্রভৃতি এইসব রোগীদের পক্ষে অনিষ্টকারী কুপথ্য।

নারিকেল-দুগ্ধ প্রস্তুত প্রণালী

কোরানো নারিকেল দ্বারা নারিকেল-দুগ্ধ তৈয়ারী করিতে হয়। পূর্ববঙ্গের নারিকেলে প্রচুর নারিকেল-দুগ্ধ পাওয়া যায়। কোরানো নারিকেল হাতে চিপিলেই প্রচুর দুধ বাহির হয়। কিন্তু পশ্চিমবঙ্গের নারিকেল এবং ভারতের অন্যান্য স্থানের নারিকেলে এত প্রচুর দুধ পাওয়া যায় না। সুতরাং দুধ তৈয়ারীর জন্য কিছু কোরানো নারিকেল পিষিয়া উহা গরম জলে চামচ দ্বারা মিশ্রিত করিয়া দিলেই দুধ তৈয়ারী হইবে। অতঃপর পরিষ্কার নেকড়া বা ছাঁকনী দ্বারা উহা ছাঁকিয়া লইতে হইবে। এই নারিকেল-দুগ্ধ মাতৃদুগ্ধের মত তরল হইবে। গো-দুগ্ধ বা মহিষ-দুগ্ধের মত ঘন হইবে না। একটি বড় নারিকেল কোরাইয়া এবং পিষিয়া দুগ্ধ তৈয়ারী করিলে উহাতে প্রায় ২ সের মাতৃদুগ্ধের সমতুল্য দুধ তৈয়ারী হইবে।

রাশিয়ায় সংরক্ষিত খাঁটি দুগ্ধ বোতলে বিক্রি হয়। দুগ্ধের পরিমাণ সীমাবদ্ধ নয়। যাহার যত বোতল ইচ্ছা ততই কিনিতে পারে। দধিও অনুরূপভাবে বোতলে বিক্রি হয়। কি উপায়ে দুগ্ধকে অবিকৃত রাখা হয় তাহা আমাদের দেশের রাসায়নিকরা নিশ্চয়ই জানেন। ঐ উপায়ে

৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাশিয়ান গভর্ণমেণ্ট সংরক্ষিত বোতলে সমগ্র রাশিয়ান মহাদেশে খাঁটি দুগ্ধ সরবরাহ করিয়া স্বদেশবাসীর মহাকল্যাণ সাধন করিতেছেন। আমাদের কেন্দ্রীয় গভর্ণমেণ্টেরও অনুরূপ দুগ্ধসরবরাহের ব্যবস্থা করা অবশ্য কর্তব্য, যাহাতে প্রত্যেক ভারতবাসীই পরিমিত দুগ্ধ পায়। এই ভাবে দুগ্ধ সরবরাহ সম্ভবপর না হইলে পেরণযন্ত্রের সাহায্যে নারিকেল-শাঁস হইতে নারিকেল-দুগ্ধ নিষ্কাশিত করিয়া আমাদের গভর্ণমেণ্ট যদি সংরক্ষিত বোতলে নারিকেল-দুগ্ধ সমগ্র ভারতে পরিবেশনের ব্যবস্থা করেন, তাহা হইলে ভারতবাসীর পক্ষে তাহা মহাকল্যাণকর হইবে; ভারতবাসীর দুগ্ধের অভাব পরিপূর্ণ হইবে। মাতৃদুগ্ধ-বঞ্চিত শিশুরাও সুপথ্যস্বরূপ নারিকেল-দুগ্ধ পাইয়া পরম উপকৃত হইবে; জীবন্মৃত অবস্থা হইতে রক্ষা পাইবে।

আমাদের ভারতে সর্বাধিক নারিকেল উৎপন্ন হয় কেরালা প্রদেশে এবং আন্দামান ও নিকোবর দ্বীপে। ইহা ছাড়া মদ্র, অন্ধ্র, মহীশূর ও বঙ্গদেশ দ্বিতীয় নারিকেলপ্রধান স্থান। উল্লিখিত আন্দামান, নিকোবর ও কেরালা প্রদেশে নারিকেল-দুগ্ধের কারখানা প্রতিষ্ঠিত হইলে উহা দ্বারা সমগ্র ভারতে নারিকেল-দুগ্ধ পরিবেশন সম্ভব হইবে।

নারিকেল-জল

কচি নারিকেল বা ডাব-নারিকেলও নারিকেল-দুগ্ধের মতই মহোপকারী পথ্য। এমন পুষ্টিকর সুমিষ্ট পানীয় পৃথিবীতে আর নাই। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে শীতল ডাবের জল কিরূপ পরিতৃপ্তিদায়ক ও তৃষ্ণানিবারক তাহা শুধু ভুক্তভোগীরাই জানে। ভারতীয় পথ্যনীতিতে দুগ্ধকে বলা হইয়াছে—"দুগ্ধম্ অমৃতম্"। নারিকেলও অনুরূপ প্রশংসার যোগ্য—নারিকেলফলম্ অমৃতম্, নারিকেলদুগ্ধম্ অমৃতম্, নারিকেল-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জলমপি অমৃতম্—শুধু নারিকেল-শাঁস নয়, নারিকেল-দুগ্ধ এবং নারিকেল-জলও অমৃততুল্য পথ্য।

সুপুষ্ট নারিকেলের মতই ডাবের জলে প্রোটিন, স্নেহ, শর্করা এবং ক্যাল্‌সিয়াম, পটাসিয়াম, সোডিয়াম, লৌহ প্রভৃতি সর্ববিধ ধাতব লবণ দুধের চেয়েও বেশী পরিমাণে আছে। এইজন্য নারিকেল, দুধের চেয়েও উপকারী পথ্য। যে সমস্ত রোগীর নারিকেল-শাঁস হজম করিবার সামর্থ্য নাই, নারিকেল-দুগ্ধ এবং নারিকেল-জল তাহাদের পক্ষে মহোপকারী পথ্য।

পশ্চিম-বাংলায় নারিকেল-জলের অপব্যবহার ঘটিতেছে। নারিকেলের মাঝে যখন শাঁস তৈরী শুরু হয়, তখন উহার জলে পুষ্টির সমুদয় উপাদান সঞ্চিত হয়—ইহাকে বলে সুপুষ্ট ডাব বা নেওয়া-ডাব। এই নেওয়া-ডাবের জলই বিশেষ উপকারী পথ্য। কিন্তু পশ্চিম-বাংলায় এই নেওয়া-ডাবের পরিবর্তে কচি ডাবের জল খাওয়াই প্রচলিত। কচি ডাবের জল লবণাক্ত, উহা নেওয়া-ডাবের জলের মত সুস্বাদু নয়। কচি ডাবের জলে নারিকেলের সমুদয় গুণ সঞ্চিত হয় না। উপযুক্ত পরিমাণে প্রোটীন, শর্করা, স্নেহ ও ধাতব লবণ কচি ডাবের জলে থাকে না। এই জন্যই কচি ডাবের চেয়ে নেওয়া-ডাব বেশী উপকারী। পূর্ব-বাঙ্গালা, মদ্রদেশ ও কেরালায় ডাবের ব্যবহার কম, শুধু একশ্রেণীর রোগীদের জন্যই ডাবের জল ব্যবহার করা হয়। সুপুষ্ট নারিকেলই তাহাদের কাছে অধিকতর প্রিয়। কিন্তু পশ্চিম-বাংলায় ইহার বিপরীত। মনে হয়, পশ্চিম-বাংলায় যত নারিকেল উৎপন্ন হয়, উহার শতকরা ৬০ ভাগই কচি ডাব রূপে ব্যবহৃত হয়। পশ্চিম-বাংলায় হাট, বাজার ও শহরে পর্বতপ্রমাণ কচি ডাবের স্তূপ দেখিতে পাওয়া যায়। পশ্চিম-বাংলায় এই কচি ডাব খাওয়ার প্রথা সংশোধিত হওয়া প্রয়োজন।

অপুষ্ট কচি ডাবের উপকারিতাও যেমন কম তেমনি ইহা দেশের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আর্থিক ক্ষতিরও কারণ। সুপুষ্ট নারিকেলের সব কিছুই কাজে লাগে। নারিকেলের মালা প্রয়োজনীয় শিল্পকাজে ব্যবহৃত হইতে পারে। নারিকেলের ছিবড়া বা ছোলা দ্বারা দড়ি প্রস্তুত হয়। এই দড়ির চাহিদা আমাদের দেশে যেমন আছে, বিদেশেও তেমনি আছে। সুতরাং পশ্চিম-বাংলায় কচি ডাবের অপব্যবহার বন্ধ করা বিশেষভাবেই প্রয়োজন। এই বিষয়ে আমরা পশ্চিম-বাংলার অধিবাসীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি।

পশ্চিমবঙ্গের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী শ্রীপ্রফুল্লচন্দ্র সেন দুগ্ধজাত ছানা-সন্দেশ প্রভৃতি বন্ধ করার আইন প্রচলন করিয়াছিলেন বৃহত্তর কলিকাতায় দুগ্ধ সরবরাহ বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে। ফলে দোকানে দোকানে নারিকেলের এবং সোয়াবীন-দুধের ছানায় বিবিধ মিষ্টি তৈয়ারী হইতে আরম্ভ হইয়াছিল। আমাদের কাছে এই মিষ্টির নমুনাও প্রেরিত হইয়াছিল বিভিন্ন মিষ্টির দোকান হইতে সার্টিফিকেটের জন্য। যোগাচার্য এবং খাদ্য-গবেষক স্বামিজী মহারাজের সার্টিফিকেট থাকিলে এই সব খাদ্যও বাজারে অধিক মাত্রায় বিক্রীত হইবে—ইহাই ছিল এই সব ব্যবসায়ীদের ধারণা।

নারিকেল একটু ভালভাবে পিষিয়া এবং উহার সঙ্গে কিঞ্চিৎ দুগ্ধ সংযোগে সন্দেশ প্রস্তুত করিলে উহা ছানার সন্দেশ হইতে অধিকতর সুস্বাদু হয়। এই নারিকেল-সন্দেশ ছানার সন্দেশের মত অধিক প্রোটিন-সমৃদ্ধ অপকারী সংহত খাদ্য নয়। এই নারিকেল-সন্দেশ শিশু, ছাত্র-ছাত্রী এবং বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদেরও উপকারী খাদ্য। সোয়াবীন-দুগ্ধজাত ছানার সন্দেশ ও রসগোল্লা প্রভৃতি দুগ্ধজাত ছানার সন্দেশ ও রসগোল্লার চেয়ে অধিকতর প্রোটিন-সমৃদ্ধ খাদ্য, কিন্তু ছানার সন্দেশ ও রসগোল্লার মত সুস্বাদু হয় না। সোয়াবীনের বন্য গন্ধটুকু দূর হয় না। তবে সোয়াবীন-দুগ্ধজাত ছানার মিষ্টি প্রচলিত থাকিলে উহার বন্য গন্ধ দূর করার উপায়ও এতদিনে আবিষ্কৃত হইত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছানার মিষ্টি বন্ধ হইয়া যদি নারিকেলের মিষ্টি প্রচলিত থাকিত, তাহা হইলে উহা দ্বারা বৃহত্তর কলিকাতাবাসী অবশ্যই শারীরিক, মানসিক এবং আর্থিক বিষয়ে উপকৃত হইত। কিন্তু কলিকাতার মিষ্টি-ক্রেতা ও দেশের মিষ্টিবিক্রেতাদের অধিকাংশই প্রফুল্লবাবুর এই আইন-প্রণয়নে ক্ষুব্ধ হইয়া উঠিয়াছিলেন এবং মনে হয়, প্রফুল্লবাবুর নির্বাচনে এবং বৃহত্তর কলিকাতার কংগ্রেস-সদস্যদের পরাজয়ের মূলে এই দুগ্ধজাত ছানার মিষ্টি তৈরী বন্ধের আইন প্রণয়ন মুখ্য কারণ না হইলেও একটি প্রধান গৌণ কারণ। প্রফুল্লবাবু বা অন্য কোন মুখ্যমন্ত্রী পুনরায় এই আইন প্রচলিত করিতে সাহসী হইবেন কিনা সে বিষয়ে আমাদের মনে সন্দেহ আছে। ভোটাভুটির রাজনীতির দুর্বলতাও এইখানে। চায়ের স্টলগুলি দুগ্ধ সরবরাহ স্টলে পরিণত করার জন্য, দুগ্ধজাত ছানা তৈরী বন্ধ রাখিয়া দুগ্ধ সরবরাহ বৃদ্ধির জন্য একটী সর্বভারতীয় আইন তৈরী হওয়া বাঞ্ছনীয়। আমাদের কেন্দ্রীয় মন্ত্রীসভা এই বিষয়ে সচেতন হইলে দেশবাসী উপকৃত হইবে।

ভারতের আসাম, উড়িষ্যা, মহারাষ্ট্র, গুজরাট প্রভৃতি প্রদেশে প্রচুর নারিকেল উৎপন্ন করা সম্ভব—যদি একটু যত্ন নেওয়া যায়। দুগ্ধদুর্লভ পূর্বভারতে নারিকেল ও নারিকেল-দুগ্ধের সহায়তায় দুগ্ধের অভাব যথাসাধ্য মোচন করা প্রয়োজন। শাক-সব্জীর সঙ্গে প্রত্যহ একটি নারিকেল ক্রয়ের সামর্থ্য সর্বসাধারণের যাহাতে থাকে নারিকেলের মূল্যও সেইরূপ হওয়া বাঞ্ছনীয়। নিজ নিজ জমিতে প্রত্যেক গৃহস্থ সাধ্যমত নারিকেল-বৃক্ষ রোপণ করিলে সমগ্র দেশের চাহিদা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় নারিকেল উৎপন্ন করা সম্ভব। দেশের প্রয়োজনের চেয়েও বেশী উৎপন্ন করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিতে পারিলে বিদেশেও এই ফলটির চাহিদা বৃদ্ধি পাইবে। ভিন্ন দেশবাসীরাও এই ফলটির দ্বারা উপকৃত হইবে এবং ইহা বিদেশী মুদ্রা অর্জনের সহায়ক হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভারতের নারিকেলপ্রধান প্রদেশগুলিই চিরদিন ভারতীয় প্রতিভার শ্রেষ্ঠ কেন্দ্ররূপে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে, ইহা আমাদের কাম্য নয়। ভারতের সমুদয় প্রদেশ সমকক্ষ হইয়া উঠুক, সমুদয় প্রদেশ সমানভাবে সমুন্নত হউক—ইহাই আমাদের বাসনা। শুধু ভারতে কেন, পৃথিবীর সমুদয় মানবজাতি ভাবে ও চিন্তায় ভারতীয় মহাপুরুষদের সমকক্ষ হউক, মানবজাতির ক্রমোন্নতির ধারা অব্যাহত থাকুক, মানবের মাঝে দেবভাব প্রতিষ্ঠা লাভ করুক—ইহাই আমাদের ঐকান্তিক ইচ্ছা।

রাশিয়ার অধিবাসীরা তাঁহাদের দেশের প্রত্যেকটি সহর এবং গ্রামের রাস্তার দুইপার্শ্বে আপেল প্রভৃতি ফলগাছ লাগাইয়া প্রতি সহরে এবং গ্রামে প্রচুর ফল উৎপন্ন করিতেছেন। প্রায় ৩৫০ মাইল স্কোয়ার মস্কো-সহরের রাস্তার দুইপার্শ্বে যে পরিমাণ আপেল উৎপন্ন হয়, অনুমান করিতেছি এই ফল মস্কোবাসীদের প্রয়োজন মিটাইতে যথেষ্ট। আমরাও আমাদের রাষ্ট্রনেতাদের অনুরোধ জানাইতেছি তাঁহারাও শহর ও গ্রামের রাস্তার দুইধারে ৮।১০ হাত অন্তর অন্তর নারিকেল গাছ রোপণ করিয়া নারিকেল উৎপাদনের মাত্রা বৃদ্ধি করুন। এই ঘন উৎপন্ন নারিকেল বৃক্ষ রাস্তাতে সুশীতল ছায়া প্রদান করিবে এবং রাষ্ট্রের দেশী ও বিদেশী মুদ্রা উপার্জনে সহায়তা করিবে।

বলা বাহুল্য, রাশিয়ার ফলগাছ হইতে ফল চুরি হয় না। রাস্তার পাশের গাছ হইতে স্কুল-কলেজের ছাত্র-ছাত্রীরাও একটা ফল তোলে না। আমাদের দেশে রাস্তার পার্শ্ববর্তী গাছের ফল দূরে থাকুক গৃহস্থের গৃহসংলগ্ন গাছের ফলও চোরের হাত হইতে রক্ষা করা যায় না। চুরি হইলেও ফলবৃক্ষ রোপণ প্রয়োজন। চোর-ডাকাতরাও আমাদের পর নয়, স্বদেশবাসী আপনজন। চুরি-ডাকাতি করার প্রবৃত্তির মূল কারণ দূর করিতে হইবে—জনকল্যাণকামী গভর্ণমেণ্টকে।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি—সুষম পথ্যবিধি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত না হইলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুগ্ধজাত ছানা, সন্দেশ, রসগোল্লা এবং ক্ষীর, ননী প্রভৃতি যুবক-যুবতীদের পক্ষেও অপকারী। ইহা শুধু মস্তিষ্কশক্তিকেই হ্রাস করে তাহা নয়—এইগুলি নানাবিধ কঠিন রোগ সৃষ্টিরও সহায়ক। এইজন্যই ভারতীয় পথ্যনীতিমতে এই সব সংহত খাদ্য শুধু পূজা-পার্বন ও উৎসবাদি উপলক্ষে এবং শীতকালে মাঝে মাঝে খাওয়া যাইতে পারে। প্রত্যহ সংহত খাদ্য গ্রহণ করা শরীরের স্বাস্থ্যের পক্ষেও ক্ষতিকর, মানসিক উন্নতিরও প্রতিবন্ধক। সংহত খাদ্য শরীরে দূষিত জিনিস (ইউরিক এসিড বিষ) উৎপন্ন করে। দুগ্ধজাত ছানা-সন্দেশ অত্যধিক প্রোটিন-সমৃদ্ধ; ২৫ বৎসর বয়সের পর অধিক প্রোটিন দেহের পক্ষে নিস্প্রয়োজন। প্রয়োজনাতিরিক্ত প্রোটিন দেহের বিশেষ ক্ষতি সাধন করে। নারিকেলের প্রোটিন এবং নারিকেল-দুগ্ধের প্রোটিন শিশু, যুবা, বৃদ্ধ অর্থাৎ সমুদয় নরনারীর শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল। মাংস, ডিম, ঘি, মাখন, ভাত, রুটী, দুগ্ধজাত ছানা-সন্দেশ, রসগোল্লা প্রভৃতি এবং ঘিয়ে তৈরী অন্যান্য মিষ্টি-মিঠাইর মাত্রাধিক্য হইলে তাহা মস্তিষ্কশক্তি হ্রাস করে—They help to create a dull brain and a wicked brain.

নারিকেল প্রথম শ্রেণীর সর্বোৎকৃষ্ট মস্তিষ্ক-গঠনকারী খাদ্য। দুগ্ধ ও দধি দ্বিতীয় শ্রেণীর মস্তিষ্ক-গঠনকারী খাদ্য। শাক-সব্জী, ডাল এবং অন্যান্য ফল তৃতীয় শ্রেণীর মস্তিষ্ক-গঠনকারী খাদ্য। এই মস্তিষ্ক গঠনকারী খাদ্যের সহিত অল্প-পরিমাণে ভাত বা রুটি যুক্ত হইলে ভারতীয় মতে উহাই আদর্শ পথ্য বা সাত্ত্বিক পথ্য। ঋষিতুল্য মহা-প্রতিভা সৃষ্টির পক্ষে এই পথ্যই সর্বাপেক্ষা অনুকূল। শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের কোনরূপ সংহত খাদ্য না দিয়া এই আদর্শ পথ্য দিলে উহা তাহাদের দেহকে নীরোগ রাখিবে, তাহাদের মাঝে যথোচিত বুদ্ধি ও প্রতিভার উন্মেষেও এই পথ্য সাহায্য করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৬ বৎসর হইতে ৫০ বৎসর পর্যন্ত যৌবনকাল। এই যৌবনকালে উল্লিখিত মস্তিষ্ক-গঠনকারী খাদ্য ⅔ অংশ গ্রহণ করিয়া বাকী ⅓ অংশ মাত্র ভাত-রুটি, মাছ, মাংস বা ডিম, কিঞ্চিৎ ঘি বা মাখন অথবা মিষ্টি-মিঠাই দ্বারা পরিপূর্ণ করিতে হইবে—ইহাই ভারতীয় মতে সুষম পথ্য। এই সুষম-পথ্যও মহাপ্রতিভা সৃষ্টির প্রতিকূল নয়। তবে এই সুষম-পথ্য গ্রহণেও সাবধান হইতে হইবে—প্রোটিন এবং স্নেহ প্রয়োজনাতিরিক্ত না হয়। পঞ্চাশোর্দ্ধে অর্থাৎ প্রৌঢ় ও বার্ধক্যে আবার আদর্শ-পথ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন। তাহা হইলে শরীর নীরোগ থাকিবে এবং আমরণ মানসিক শক্তিও অক্ষুণ্ণ থাকিবে। প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ বয়সে আদর্শ-পথ্য লঙ্ঘিত হইলে শরীর হইবে ব্যাধিমন্দির এবং অকালমৃত্যুর অধীন।

নারিকেলের এই উপকারিতা সম্বন্ধে সচেতন হইয়া প্রত্যেকে গৃহস্থ নিজ নিজ গৃহে নারিকেল বৃক্ষ রোপণে যত্নশীল হইবে এবং প্রত্যেক পিতা-মাতা ছেলে-মেয়েদের জলযোগে সাধ্যমত নারিকেল ব্যবহার করিবে, ইহাই বাঞ্ছনীয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৃতীয় অধ্যায়

—:*:—

আদর্শ পথ্য বা সাত্ত্বিক পথ্য

প্রাচীন ভারতীয় খাদ্য-বিজ্ঞানীরা খাদ্যকে তিনভাগে ভাগ করিয়াছেন—সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক অর্থাৎ উৎকৃষ্ট, মধ্যম ও নিকৃষ্ট।

সাত্ত্বিক খাদ্য—যে খাদ্য গ্রহণে শরীর সুস্থ ও সবল থাকে, রোগমুক্ত থাকে এবং যে খাদ্য গ্রহণে শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ হয়, উহাই উৎকৃষ্ট খাদ্য, উহাই সাত্ত্বিক খাদ্য বা আদর্শ খাদ্য। এই সাত্ত্বিক খাদ্যই স্বাভাবিক খাদ্য বা আদর্শ পথ্য।

সাধারণভাবে ফলমূল, শাকসব্জী, ডাল, বাদাম, দুগ্ধ-দধি, প্রভৃতির নামই সাত্ত্বিক খাদ্য। বলা বাহুল্য, দুগ্ধজাত ছানা, সন্দেশ, ঘি, মাখন প্রভৃতির সংহত খাদ্য সাত্ত্বিক খাদ্য হয়—উহা রাজসিক খাদ্যের অন্তর্গত।

খাদ্যের সূক্ষ্মাংশ দ্বারা দেহ গঠিত হয়; খাদ্যের অতিসূক্ষ্মাংশ দ্বারা মন গঠিত হয়। সুতরাং সাত্ত্বিক ও অসাত্ত্বিক খাদ্য সম্বন্ধে মানুষের সুষ্ঠু জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

'আয়ুসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ'—এইরূপ সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণে মানুষ তাহার স্বভাবদত্ত আয়ু উপভোগ করিতে পারে, শতায়ু লাভ করিতে পারে। সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণে বৃদ্ধ বয়সেও দেহ জরাগ্রস্ত হয় না। আমরণ দৈহিক শক্তি অটুট থাকে; আমরণ শরীর নীরোগ থাকে। এই সাত্ত্বিক খাদ্য দেহ ও মনের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য বিধান করে, উহা দেহ ও মনের পক্ষে আনন্দদায়ক।

রাজসিক খাদ্য—আধুনিক যুগের খাদ্য-বিজ্ঞানীরা যাহাকে সুষম

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পথ্য বলেন, ভারতীয় মতে উহাই রাজসিক খাদ্য। এই রাজসিক খাদ্যে আমিষ ও নিরামিষ পরিমিত মাত্রায় বিদ্যমান থাকে। কিন্তু এই আমিষ ও নিরামিষ খাদ্যকেও স্বাদের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া অতিরিক্ত ঝাল-মশলা যুক্ত করা হয়। দুগ্ধাদি স্বাভাবিক খাদ্যকেও নানাবিধ সুস্বাদু খাদ্যে পরিণত করিয়া উহার সাত্ত্বিকগুণ নষ্ট করা হয়। তাই এইসব খাদ্য পরিণামে দুঃখ ও শোকের কারণ হয়। এই রাজসিক খাদ্য যৌবনে দৈহিক ও মানসিক উন্নতির পরিপন্থী না হইলেও উহা আধ্যাত্মিক উন্নতির সহায়ক নয়। এই জন্যই এই রাজসিক খাদ্য দ্বিতীয় স্তর বা মধ্যমস্তরের মানুষের জন্য বিহিত।

ক্রমোন্নতিই মানুষের লক্ষ্য। সুতরাং দ্বিতীয় স্তরের মানুষও যাহাতে প্রথমস্তরে উন্নীত হওয়ার সুযোগ পায়, এই উদ্দেশ্যেই ভারতীয় শাস্ত্রকারেরা রাজসিক খাদ্যগ্রহণও সীমাবদ্ধ করিয়াছেন। অতীত যৌবনে এবং অনাগত যৌবনে এই রাজসিক খাদ্য বা সুষম খাদ্যকে বর্জন করিয়া সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ তাঁহারা দিয়াছেন। এইরূপ পরামর্শ শুধু মানব সমাজের মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য নয়—উহা দৈহিক কল্যাণের জন্যও। ভারতীয় খাদ্যবিজ্ঞানীদের এই সুপরামর্শের মূলে কি যুক্তি আছে তাহা আমরা যথাস্থানে আলোচনা করিব।

তামসিক খাদ্য—মাত্রাজ্ঞানহীন খাদ্য, বাসি খাদ্য, অপরিষ্কার খাদ্য, বিকৃত (পচা) খাদ্য, রসহীন অতি শুষ্ক খাদ্যের নামই তামসিক খাদ্য। এই তামসিক খাদ্য দৈহিক ও মানসিক কল্যাণের পরিপন্থী।

যে সমস্ত খাদ্য জীর্ণ হওয়ার পর শরীরে কোন দূষিত বস্তু সঞ্চিত হয় না—উহাই সাত্ত্বিক খাদ্য। সর্ববিধ শাকসব্জী, ফল, ডাল, দুগ্ধ, দধি, ঘোল, গুড় প্রভৃতি সাত্ত্বিক খাদ্যের সহিত অল্প-পরিমাণ শর্করাপ্রধান খাদ্য (ভাত, রুটি প্রভৃতি) যুক্ত হইলে উহারই নাম আদর্শ পথ্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্যের নৈতিক আদর্শ

(হিংসা ও অহিংসা)

সুশৃঙ্খলভাবে রাষ্ট্রপরিচালনার জন্য মানুষকে যেমন আইনকানুন তৈয়ারী করিতে হয়, সমগ্র বিশ্বরাষ্ট্র পরিচালনার জন্য বিধাতারও তেমনি আইনকানুন আছে, নিয়ম-শৃঙ্খলা আছে, শাস্তি ও পুরস্কারের বিধান আছে। বিশ্বস্রষ্টার যে বিধি-বিধান সৃষ্টিকে ধারণ করিয়া আছে, সৃষ্টিকে পরিচালিত করিতেছে, উহার নামই ধর্ম। "ধর্মো রক্ষতি ধার্মিকম্।" এই ধর্ম বা ভাগবত বিধি-বিধান যে জাতি সাধ্যমত রক্ষা করিবার চেষ্টা করিবে, প্রকৃতিমাতা সেই জাতিকেই আপদ-বিপদ হইতে রক্ষা করিয়া বাঁচাইয়া রাখিবেন তাঁহার আদর্শ বিশ্ব রচনার সহায়করূপে।

পৃথিবীতে বহু জাতির আবির্ভাব হইয়াছে। আসুরিক শক্তির দম্ভে অন্ধ হইয়া এইসব জাতি অন্যদেশ লুণ্ঠন, অন্য জাতির নিরীহ মানুষের রক্তপাতে ধরাকে রঞ্জিত করিয়াছে। এইসব অত্যাচারী দাম্ভিক জাতিগুলির অস্তিত্ব পৃথিবী হইতে মুছিয়া গিয়াছে। প্রাচীন জাতিগুলির মাঝে অতি সুপ্রাচীন বৈদিক সভ্যতার পতাকাবাহী ভারত টিকিয়া আছে তাহার অতি প্রাচীন সংস্কৃতির যোগ্য উত্তরাধিকারী রূপে। আসুরিক শক্তিসম্পন্ন জাতিগুলি দ্বারা ভারত বারবার নির্যাতিত হইয়াছে, বারবার পরাজিত হইয়াছে—কিন্তু তবুও তাহার প্রাণশক্তি নিঃশেষিত হয় নাই; আবার সে স্বমহিমায় প্রতিষ্ঠা লাভ করিতেছে। ধর্মকে সে সাধ্যমত রক্ষা করিয়াছে, তাই ধর্মও তাহাকে রক্ষা করিতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সহস্র বৎসরের পরাধীনতার শৃঙ্খল সত্ত্বেও জাতীয় ভাবধারা হইতে ভারত চ্যুত হয় নাই। অহিংসা ও বিশ্বমৈত্রীই ভারতীয় ধর্মের বৈশিষ্ট্য। তাই বুদ্ধের মত মহাপ্রেমিকের জন্ম ভারতেই সম্ভব। রাজর্ষি অশোকের মত অহিংসার মূর্ত্তপ্রতীক রাষ্ট্রনেতা ভারত ব্যতীত পৃথিবীর আর কোথাও সৃষ্ট হয় নাই। নিষ্ঠুর রাজনীতিতেও অহিংসানীতি আমদানি করিয়াছেন ভারতেরই সুসন্তান মহাত্মা গান্ধী। বর্তমানে আসুরিক সভ্যতার দম্ভ আকাশচুম্বী হইয়া উঠিয়াছে, ধর্ম ও মানবতা নিপীড়িত হইতেছে। এই মহা দুর্যোগের মাঝে ভারতের রাষ্ট্রনেতারা যুদ্ধোন্মাদ কোনও দলে যোগ না দিয়া যে নিরপেক্ষ নীতি গ্রহণ করিয়াছেন, উহা দ্বারা তাঁহারা ভারতের জাতীয় ভাবধারারই মর্যাদা রক্ষা করিয়াছেন। ভারত যদি এইভাবে ভাগবত বিধি বা ধর্মকে রক্ষা করিয়া চলে, তাহা হইলে ধর্মও ভারতকে রক্ষা করিবেন—ইহাতে সন্দেহ নাই।

মানুষ স্বীয় জীবনের লক্ষ্য সম্বন্ধে এখনো অন্ধ, স্বীয় আত্মস্বরূপের মহিমা সম্বন্ধে এখনো অচেতন। তাই অজ্ঞানতাবশতঃ মানুষ যে শুধু মানুষের উপরই অত্যাচার করিতেছে তাহা নয়, নিরীহ পশুর উপরও মানুষের অত্যাচার অতি নির্মম ও ভয়াবহ। চোখের সামনে জীবহত্যা মানুষের নৈতিক বোধকে পীড়া দেয়, হিংসা যে মানুষের ধর্ম নয় ইহা তাহারই ইঙ্গিত। অন্তরের অন্তর্যামীর ধর্মানুশাসনের এই ইঙ্গিত মানুষ গ্রাহ্য করিতে চায় না, তাই চোখের আড়াল করিয়া মানুষ কসাইখানার সৃষ্টি করিয়াছে। এই কসাইখানায় মানুষের আশ্রিত লক্ষ লক্ষ নিরীহ পশু প্রত্যহ নিহত হইতেছে মানুষের রসনা তৃপ্তির জন্য। এই সমস্ত নিরীহ পশুরা মানুষের নিষ্ঠুর অত্যাচারের প্রতিশোধ গ্রহণ করিতে পারে না, কিন্তু বিধাতার ন্যায়বিধানে এই অন্যায়ের শাস্তি হইতে মানুষ রেহাই পায় না। প্রতিটি শুভ-অশুভ কার্যের প্রতিক্রিয়া আছে। এই নিরীহ জীবহত্যা পাপের প্রায়শ্চিত্তস্বরূপে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাই মানুষকেও নিজেদের মধ্যে কাটাকাটি হানাহানি করিয়া মরিতে হয়; নিজেদের সৃষ্ট বন্দুক, কামান, আগুনে-বোমা ও এটম্-বোমায় নিজেদের জীবন্ত দগ্ধ হইতে হয়, মৃত্যুযন্ত্রণাতুল্য যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধিদ্বারা মানুষ আক্রান্ত হয়, অতিপ্রিয় আত্মীয়স্বজনের অকালমৃত্যুতে মানুষকে অসহনীয় বিচ্ছেদ-বেদনা সহ্য করিতে হয়—**পশুহত্যার শাস্তি, নিরীহ জীবহত্যার শাস্তি এইভাবে সমষ্টি মানব সমাজের উপর এবং ব্যষ্টি মানবের উপর নামিয়া আসে।**

মহাদেশতুল্য আমাদের এই ভারতের দিকে তাকাইলেও দেখা যায়—যে প্রদেশগুলি অতিরিক্ত ডিম, মাছ ও মাংসাদি ভোজনপ্রিয়, সেই সব প্রদেশে রোগ ও অকালমৃত্যুর প্রাবল্য বেশী; ভূমিকম্প, ঝড়, বন্যা, দুর্ভিক্ষ প্রভৃতি প্রাকৃতিক দুর্যোগ, রাজরোষ ও রাষ্ট্রবিপ্লবের দুঃখযন্ত্রণা এই সব প্রদেশকেই অধিক পরিমাণে ভোগ করিতে হয়।

তথাকথিত বুদ্ধিমান্ মানুষেরা আমাদের এই সব উক্তিকে হয়ত প্রলাপোক্তি মনে করিয়া হাসিয়া উড়াইয়া দিবেন। কিন্তু সৃষ্টির মর্ম-সত্যকে যাঁহারা সমস্ত অন্তর দিয়া অনুভব করিয়াছেন, ইতর প্রাণীর উপর মানুষের এই নিষ্ঠুর অত্যাচারের কুফল সম্বন্ধে মানুষকে সচেতন করিবার চেষ্টা না করিয়া তাঁহারা স্বস্তিবোধ করেন না। অন্যায়ভাবে ইতর প্রাণীর অকালে আয়ু হরণ করে বলিয়াই মানুষ পূর্ণ আয়ু উপভোগ করিতে পারে না। সুতরাং পৃথিবীব্যাপী যুদ্ধোন্মাদনা বন্ধ করাই যদি আমরা সঙ্গত মনে করি, তাহা হইলে ইতর পশুর উপর মানুষের নিষ্ঠুর অত্যাচারও সর্বাগ্রে বন্ধ করার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করিতে হইবে। **খাদ্যের জন্য ইতর প্রাণী হত্যা অপরিহার্য—এই যুক্তি এ যুগে অচল।** কেননা, দেহপুষ্টির সমুদয় উপাদান নিরামিষ খাদ্যে বিদ্যমান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাণ ছাড়া প্রাণ বাঁচিতে পারে না। সুতরাং নিরামিষ খাদ্য গ্রহণেও আমাদের হিংসার আশ্রয় গ্রহণ করিতে হয়। গাছের পাকা ফল সংগ্রহে গাছের অনিষ্ট হয় না। ধান্য, গম, যব, বিভিন্ন ডাল, আলু ও বাদাম প্রভৃতি মানুষের প্রধান খাদ্যগুলি আমরা এমন সময় সংগ্রহ করি, যখন ঐ সব শস্যের জীবনকাল পরিসমাপ্ত হয়। সুতরাং পাকা ফল-মূল ও খাদ্যশস্য সংগ্রহে আমাদের কোনরূপ হিংসার আশ্রয় গ্রহণ করিতে হয় না। শাক-সব্জী সংগ্রহে কিছুটা হিংসার আশ্রয় গ্রহণ করিতে হয়, কিন্তু আমাদের দেহ ধারণের পক্ষে উহা সবচেয়ে কম হিংসা।

উদ্ভিদ্‌জগতে মনের বিকাশ অপরিস্ফুট বলিয়া উহাদের বেদনা-বোধও কম। উদ্ভিদের ঊর্ধ্বস্থ জীবজগতে মনের বিকাশ আরম্ভ হইয়াছে, তাই তাহাদের দেহে বেদনাবোধও তীব্র। অকালমৃত্যু কোন জীবের আকাঙ্ক্ষিত নয়, তাই অকালমৃত্যু প্রত্যেক জীবের পক্ষেই যন্ত্রণাদায়ক। কর্তিত বৃক্ষ আবার বাঁচিয়া উঠে, কিন্তু নিহত জীবকে আর বাঁচান যায় না। সুতরাং নিরামিষভোজীরা জীবনরক্ষার্থে উদ্ভিদ্‌জগৎকে যেটুকু হিংসা করে, উহা অপরিহার্য হিংসা; উহা প্রায় অহিংসারই সমতুল্য।

সৃষ্টির একটা লক্ষ্য রহিয়াছে, সৃষ্টি ক্রমোন্নতিশীল। কতকগুলি অজ্ঞানাচ্ছন্ন পশু-পাখী এবং কলহপ্রিয়, হিংসুক, স্বার্থপর, দ্বিপদ-নরপশু সৃষ্টি করিয়া প্রকৃতিমাতা তৃপ্ত হইতে পারেন না। মানব-জননী যেমন জ্ঞানী-গুণী সন্তানলাভের কামনা অন্তরে পোষণ করেন, শিল্পী যেমন তাঁহার অসম্পূর্ণ শিল্প-সৃষ্টিকে নষ্ট করিয়া বা সুসংস্কৃত করিয়া নিখুঁত সুন্দর শিল্প-রচনার আকুলতা অন্তরে অনুভব করেন—প্রকৃতি-মাতাও তেমনি মহৎ-সন্তান, দেব-সন্তান লাভের জন্য ব্যাকুলা। বিবেকবুদ্ধিসম্পন্ন হইয়া মানুষ যদি হিংসা-দ্বেষ ত্যাগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিতে না পারে, তাহা হইলে প্রকৃতি-দেবীও তাঁহার এই অসম্পূর্ণ সৃষ্টির প্রতীক নরপশুদের ধরাপৃষ্ঠ হইতে বিলুপ্ত করিবেন। মানুষের আবিষ্কৃত মারণাস্ত্র এটম-বোমা প্রভৃতি তাহারই ইঙ্গিত বহন করিতেছে।

আদিম মানবসমাজ তাহার নিকট-জ্ঞাতি বানর বা গরিলার মতই ফলমূল ও কচি পাতা খাইয়াই জীবন ধারণ করিত। ফলমূলে উদর-পূর্তি না হইলে ক্ষুধার জ্বালায় পশু-পাখীও হত্যা করিত। কৃষি আবিষ্কার হওয়ায় খাদ্য সম্বন্ধে নিশ্চিন্ত হইয়া মানুষ সভ্য হওয়ার কতকটা সুযোগ পাইয়াছে। কিন্তু মানবসংখ্যা যে-হারে বৃদ্ধি পাইতেছে, পৃথিবী-মাতা সেই হারে খাদ্য যোগাইতে পারিবে না; ফলে ক্রমশঃই পৃথিবীর খাদ্য-সমস্যা ভয়াবহ হইয়া উঠিবে। এই অন্নসমস্যার জন্যই যুদ্ধাদি হিংসাত্মক কাজে লক্ষ লক্ষ লোককে উদ্বুদ্ধ করিতে রাষ্ট্রনেতাদের বেগ পাইতে হয় না। এই দাসত্ব-শৃঙ্খল হইতে মানুষ চিরমুক্তি লাভ করিতে পারিবে, যদি অন্ন-সমস্যার স্থায়ী সমাধান সম্ভবপর হয়।

পূর্বেই বলিয়াছি—জীবের ইভলিউশন বা ক্রমোন্নতি কতকগুলি বিবাদপরায়ণ স্বার্থপর মানুষ সৃষ্টিতেই সমাপ্ত হইবে না। দেব-মানব, মহাজ্ঞানী-গুণী ও মহাপ্রেমিক, পরমভাগবত মহামানবের আবির্ভাবেই সৃষ্টির সার্থকতা। এই সার্থকতার পথে মানব-সমাজকে অগ্রসর হইতে হইলে অন্ন-সমস্যার স্থায়ী সমাধান প্রয়োজন। আলো, বাতাস, জল ও মৃত্তিকা হইতে বৃক্ষসমাজ স্বীয় খাদ্য আহরণ করিতে পারে—এই জন্যই খাদ্য সংগ্রহে বৃক্ষকে হিংসার আশ্রয় গ্রহণ করিতে হয় না, অন্য জীবকে নিপীড়ন করিতে হয় না। বিজ্ঞানের সাহায্যে মানুষকে মানুষের উপযোগী করিয়া প্রকৃতির অফুরন্ত ভাণ্ডার আলো-বাতাস হইতে খাদ্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংগ্রহের ব্যবস্থা করিতে হইবে। যেদিন মানুষ প্রকৃতির এই অক্ষয় ভাণ্ডার আলো বাতাস হইতে খাদ্য সংগ্রহের ব্যবস্থা করিতে সক্ষম হইবে, অথবা অন্য যে কোন বৈজ্ঞানিক উপায়ে অন্ন-সমস্যার একটা স্থায়ী সমাধান করিতে পারিবে, সেই দিন মানব-সভ্যতার অগ্রগতিতে আর একটি যুগান্তর আর একটি সুবর্ণযুগ উপস্থিত হইবে।

একশত বৎসর পূর্বেও মানুষের স্বচ্ছন্দ আকাশ-ভ্রমণের কল্পনাকে বুদ্ধিমান মানুষেরা অসম্ভব কল্পনা বলিয়া হাসিয়া উড়াইয়া দিত, কিন্তু এই অসম্ভব এখন বাস্তব সত্যে পরিণত হইয়াছে। ভাবী-যুগের খাদ্য-সমস্যা-সমাধান সম্বন্ধে আমাদের কল্পনাকে যতই অবাস্তব বলিয়া মনে হউক না কেন, উহাও একদিন বাস্তব সত্যে পরিণত হইবে। শুদ্ধ হৃদয়মুকুরে ভাবী-সৃষ্টির ছায়ারূপ ফুটিয়া উঠে। মানব সমাজে অন্ন-সমস্যার এইরূপ স্থায়ী সমাধান যখন সম্ভবপর হইবে, তখন মানব সমাজ নব-কলেবর ধারণ করিবে, পশু-মানব দেব-মানবে উন্নত হইবার সুযোগ লাভ করিবে। এইরূপ উচ্চাবস্থা লাভের জন্য সমষ্টিভাবে মানুষকে সাধনা করিতে হইবে। দগ্ধোদরের জন্য জীবহিংসার প্রবৃত্তিকে দমন করিতে হইবে। ইতর জীবের বধ ও বন্ধনের দুঃখ সমস্ত অন্তর দিয়া অনুভব করিয়া মনকে হিংসাবিমুখ করিয়া তুলিতে হইবে। এইভাবে সর্বজীবের দুঃখ দূর করার জন্য মানুষের মন যখন সচেতন হইয়া উঠিবে, মানুষও তখন অন্ন-সমস্যা সমাধানের স্থায়ী উপায় উদ্ভাবনে সমর্থ হইবে। জাতিতে-জাতিতে যুদ্ধের বিভীষিকাও তখন দূর হইয়া যাইবে। তখন সহস্র সহস্র বুদ্ধ-শঙ্করের, সহস্র সহস্র প্লেটো ও খৃষ্টের আবির্ভাবে এই মর্ত্যভূমি ধন্য হইবে।

মহাপাণ্ডিত্য অর্জনের প্রথম ধাপ যেমন বর্ণপরিচয় লাভ, তেমনি মানব সমাজ হইতে যুদ্ধের বিভীষিকা দূর করার, অকালমৃত্যু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দূর করার প্রথম ধাপ—ইতর প্রাণীর প্রতি নিষ্ঠুর অত্যাচার হইতে, হিংসা হইতে সর্বতোভাবে বিরত হওয়া।

শুধু পশু-পক্ষীর উপর নয়, বৃক্ষ-জগতের প্রতিও মানুষের কসাই-বৃত্তি অমার্জনীয়। এই বৃক্ষ-শ্রেণীই পৃথিবীর সর্ব-শ্রেণীর জীবকে বাঁচাইয়া রাখিয়াছে। বৃক্ষ-জগৎ পৃথিবীর আবহাওয়ার সমতা রক্ষা করে। এই বৃক্ষ-সমাজই কার্বন-বায়ুকে অক্সিজেন-বায়ুতে রূপান্তরিত করিয়া মানুষের জীবনধারণে বিশেষ সাহায্য করিতেছে। এই অক্সিজেন-সমৃদ্ধ বায়ুই মানুষের প্রধান খাদ্য। এই খাদ্যের অভাব হইলে মানুষ এক মিনিটও বাঁচিতে পারে না। এই বৃক্ষ-সমাজই মেঘ আকর্ষণ করিয়া, মেঘকে বৃষ্টিরূপে পরিণত করিয়া পৃথিবীকে সুজলা-সুফলা রাখার ব্যবস্থা করে। মানুষ যেরূপ পাইকারী হারে বৃক্ষ ছেদন করিতেছে, উহার অর্ধেক পরিমাণও উপকারী বৃক্ষ যদি মানুষ রোপণ করিত, তাহা হইলে পৃথিবীব্যাপী এত ঝড়-প্লাবন, শস্য-হীনতা ও দুর্ভিক্ষ ঘটিত না—পৃথিবীর অংশবিশেষ মরুভূমিতে পরিণত হইত না। সুতরাং নিজেদের অস্তিত্ব রক্ষার জন্যই বৃক্ষ-জগতের বেপরোয়া হত্যা-নিরোধ সম্বন্ধেও মানুষকে সচেতন হইতে হইবে। ভারতবর্ষের আবহাওয়া এবং পৃথিবীর অন্যান্য অংশের আবহাওয়া যে ক্রমশঃই অধিকতর গরম হইতেছে, উহাও অত্যধিক পরিমাণে বৃক্ষ-হত্যারই অবশ্যম্ভাবী পরিণাম। সুতরাং শুধু জীবহিংসা নয়, বৃক্ষহিংসারও ভয়াবহ পরিণতি সম্বন্ধে মানুষের এখন সচেতন হওয়া একান্ত প্রয়োজন।

যে উপাদানে আমার দেহ তৈয়ারী—পৃথিবীর অন্যান্য সর্বজীবের দেহও সেই উপাদানে তৈরী। যে মন আমার মাঝে বিকাশোন্মুখ, সর্বজীবের মাঝে সেই বিশ্ব-মনেরই বিচিত্র খেলা, বিচিত্র প্রকাশভঙ্গী। যে চেতনার সংস্পর্শে আমার দেহ-মন সচেতন হইয়াছে, সেই চেতনাই অখণ্ড-অদ্বয়রূপে সর্বজীবের মাঝে অনুস্যূত। সুতরাং সমগ্র জীব-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জগতই আমার আত্মীয়, পৃথিবীর কেহই আমার পর নয়। কোন জীবকে হিংসা করিলে আমার নিজেকেই হিংসা করা হয়, সর্বজীবকে যিনি বক্ষে ধারণ করিয়া আছেন সেই ভগবানকেই হিংসা করা হয়।

সুতরাং মানুষ এবং অন্যান্য সর্বজীবকেই আত্মস্বরূপজ্ঞানে ভালবাসিবে—ইহাই ভারতীয় কমিউনিজম্—ইহাই ভারতীয় বেদান্তের শিক্ষা।

অন্তরের যথেষ্ট প্রসারতা না ঘটিলে, হৃদয় যথেষ্ট অনুভূতিপ্রবণ হইয়া না উঠিলে মানুষের মন হিংসাবিমুখ হয় না। পৃথিবীর অধিকাংশ মানুষের মন যখন হিংসাবিমুখ হইবে, অদ্বৈতজ্ঞানের আলোকে আলোকিত হইবে, তখনই নব-যুগের সূচনা হইবে। ভাগবত কৃপায় অন্ন-সমস্যার একটা স্থায়ী সমাধান মানুষ তখন খুঁজিয়া পাইবে। সুতরাং নবযুগ যাহাতে দ্রুত আবির্ভূত হয়, অন্নসমস্যার স্থায়ী সমাধান হইয়া মানুষের দুঃখযন্ত্রণার অবসান হয়—ইহার অনুকূল সাধনাই এই যুগের মানুষের পক্ষে সর্বাপেক্ষা বেশী প্রয়োজন। প্রাচীন ভারতীয় ঋষিদের সুরে সুর মিলাইয়া আমরাও তাই বিশ্ববাসীর কাছে আবেদন জানাইতেছি—যুদ্ধাদি দানবীয় কার্য হইতে মানুষ বিরত হউক, ইতর প্রাণীর হিংসা হইতে মানুষ বিরত হউক, বিশ্বমৈত্রীর ভাবনায় মানুষের মন উদ্‌বুদ্ধ হউক। নবযুগ আবাহনের ইহাই সাধনমন্ত্র।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুর্থ অধ্যায়

—:*:—

শিশু-পালন বিধি

—:○:—

পথ্য

শিশুই জাতির ভাবী সম্পদ; শিশুই জাতির শ্রেষ্ঠ সম্পদ, অমূল্য সম্পদ। এই অমূল্য সম্পদকে কি ভাবে রক্ষা করিতে হয়, কি ভাবে লালন-পালন করিতে হয়—এই বিষয়ে সুষ্ঠু জ্ঞানার্জন প্রত্যেক নর-নারীর পক্ষে অবশ্য প্রয়োজন। যে জাতির মাঝে এই শিশুপালন-জ্ঞানের যত অভাব, সেই জাতি সভ্যতার জয়যাত্রার পথে ততখানি পিছনে পড়িয়া থাকিবে। সুতরাং দেশসেবা ও দেশ-কল্যাণের প্রথম ধাপই যথোচিত-ভাবে শিশুপালনের ব্যবস্থা করা। আমাদের দেশের শিক্ষিত ও অশিক্ষিত উভয় শ্রেণীর জনক-জননীরাই শিশুপালন সম্বন্ধে ভয়াবহভাবে অজ্ঞ। এই অজ্ঞতা দূর হওয়া প্রয়োজন।

মাতার স্বাস্থ্য যদি ভাল থাকে, তাহা হইলে ছয়মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর মাতৃদুগ্ধ ছাড়া অন্য কোন পথ্যের প্রয়োজন হয় না। সাধারণতঃ স্বাস্থ্যবতী মাতার বক্ষে দুইটী শিশুর পানের উপযোগী দুগ্ধ সঞ্চিত হয়। শিশুর অষ্টম মাস বয়স হইলে মাতৃদুগ্ধের পরিমাণ হ্রাস পাইতে আরম্ভ করে। স্বাভাবিক নিয়মে মাতৃবক্ষে যে দুগ্ধ সঞ্চিত হয়, শিশুর পক্ষে ততখানি দুগ্ধের প্রয়োজন হয় না। এই জন্য শিশুকে প্রতিবার স্তন্য দেওয়ার পর অতিরিক্ত দুগ্ধ স্তন হইতে বাহির করিয়া দিতে হয়। এইভাবে সঞ্চিত দুগ্ধ বাহির করিয়া দিলে শিশুর আহারের সময় পুনরায় স্তনে প্রচুর দুগ্ধ সঞ্চিত হইবে; স্তনদুগ্ধ হ্রাস পাওয়ার আশঙ্কা থাকিবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না। কেন মাতৃবক্ষে প্রয়োজনীয় দুগ্ধ সঞ্চিত হয় না, সে বিষয়ে প্রত্যেক মাতার সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আমাদের এই পুস্তকে উল্লিখিত সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণ করিলে মাতার বক্ষে শিশুর প্রয়োজনাধিক প্রচুর দুগ্ধ সঞ্চিত হইবে। মৎস্য, মাংস ও ডিম প্রভৃতি খাদ্যে এবং চা, কফি, দোক্তা প্রভৃতি নেশায় আসক্ত মেয়েদের বুকের দুধ শুকাইয়া যায়। সুতরাং সন্তানের কল্যাণকামী প্রত্যেক মাতার আমিষ ভোজনের আসক্তি এবং চা, কফি, পান-দোক্তা সেবনের আসক্তি ত্যাগ করা বাঞ্ছনীয়। প্রচুর শাক-সব্জী, ডাল, ফল, দুধ ও দধি প্রভৃতি স্বাভাবিক পথ্য গ্রহণই প্রত্যেক মাতার পক্ষে অবশ্য প্রয়োজন।

শিশুর জন্মিবার পর অন্ততঃ ২১ ঘণ্টা প্রসূতির বিশ্রাম গ্রহণ প্রয়োজন। ১২ ঘণ্টা পরে সন্তানকে প্রথম স্তন্য দিতে হয়। প্রথম দুইদিন স্তন হইতে অতি সামান্য পরিমাণ দুধ নির্গত হয়, কিন্তু এই সামান্য ২।৪ ফোঁটা দুধই শিশুর পক্ষে মহোপকারী—ইহা বিশেষভাবে স্মরণে রাখিবে। প্রথম দিন শিশুকে মাত্র ৩ বার স্তন্যপান করাইবে—৮ ঘণ্টা অন্তর অন্তর। দ্বিতীয় দিন ৬ ঘণ্টা অন্তর স্তন্য পান করাইবে। তৃতীয় দিন হইতে ৩ঘণ্টা অন্তর অন্তর শিশুকে দুগ্ধ দিবে। শিশুকে নিয়মিত সময় স্তনদুগ্ধ দেওয়া প্রয়োজন। শিশুর তিন মাস বয়স পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত ভোর ৬টা হইতে রাত ৯টা পর্য্যন্ত প্রতি তিন ঘণ্টা অন্তর শিশুকে স্তনদুগ্ধ দিবে। ভোর ৬টা, ৯টা, মধ্যাহ্ন ১২টা ; বৈকাল ৩টা, সন্ধ্যা ৬টা ও রাত্রি ৯টা—এই ছয়বার নিয়মিতভাবে শিশুকে স্তনদুগ্ধ দিবে। গভীর রাত্রে কাঁদিলে শিশুকে স্তনদুগ্ধ দিতে নাই ; দুগ্ধের পরিবর্তে তখন জল দিতে হয়। শীতকালে ঈষৎ গরম জল এবং গ্রীষ্মকালে শীতল জল দিবে। শিশুকে স্তনদুগ্ধ দেওয়ার পূর্বমুহূর্তে স্তনবৃন্ত শীতল জল দ্বারা ধৌত করিবে ; শিশুর দুগ্ধপান শেষ হইলে পুনরায় স্তনবৃন্ত শীতল জলে ধুইয়া মুছিয়া পরিষ্কার রাখিবে। আর একটী বিষয়েও প্রত্যেক মাতার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সচেতন থাকা প্রয়োজন—ঘুমন্ত অবস্থায় শিশুর মুখে যেন স্তনবৃন্ত না থাকে।

শিশু চারমাসে পদার্পণ করিলে তিন ঘণ্টার পরিবর্তে চার ঘণ্টা অন্তর শিশুকে পথ্য দিবে। সুতরাং ঐ সময় হইতে পাঁচবার পথ্য দেওয়া প্রয়োজন। ভোর ৬টা, ১০টা, বৈকাল ২টা, সন্ধ্যা ৬টা এবং রাত ১০টায় শিশুকে স্তনদুগ্ধ দিবে। ছয় মাস বয়স পর্যন্ত এই নিয়মে শিশুর আহারের ব্যবস্থা করিবে। স্নানাহার সম্বন্ধে নিয়ম-শৃঙ্খলা শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী। এইরূপ নিয়ম-শৃঙ্খলায় শিশু সহজেই অভ্যস্ত হইয়া উঠে। শিশু নিদ্রিত হইলেও ঠিক আহারের সময় সে জাগিয়া উঠিবে। সুতরাং স্নানাহারের নিয়ম-শৃঙ্খলা যাহাতে ভঙ্গ না হয়, প্রত্যেক মাতারই এই বিষয়ে সচেতন থাকা প্রয়োজন।

তিন মাসে পদার্পণের সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে একটু ফলের রস দেওয়া প্রয়োজন। শিশুর দ্বিতীয় এবং তৃতীয় আহারের অব্যবহিত পরেই শিশুকে দুই-এক চামচ কমলার রস দিবে। ক্রমশঃ উহা বাড়াইয়া সারা দিনে একটী কমলার রস দিতে পারিবে। কমলার রসের অভাবে মৌসম্বীর রস দিবে। মৌসম্বীর রসের অভাবে মিশ্রির সরবতের সঙ্গে দুই এক চামচ লেবুর রস মিশাইয়া শিশুকে খাইতে দিবে। উল্লিখিত কমলালেবুর ও মৌসম্বী প্রভৃতি ফল ছাড়াও আনারস, আপেল, আঙ্গুর প্রভৃতি ফলের রসও শিশুকে দেওয়া যাইতে পারে।

সপ্তম মাস হইতে শিশুর আহার ৪ বারে সীমাবদ্ধ করিবে—ভোর ৭টা, বেলা ১১টা, বৈকাল ৩টা এবং সন্ধ্যা ৭টা।

আমাদের হিন্দুসমাজের ছেলে-মেয়েদের ৭।৮ মাস বয়সেই অন্ন-প্রাশনের ব্যবস্থা করা হয়। ইহার কারণ, এই বয়স হইতে শিশুর দুধ ছাড়াও অন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয় এবং শিশুও অন্য খাদ্য গ্রহণের জন্য লালায়িত হইয়া উঠে। এই সময় দ্বিপ্রহরে একবার মাত্র কিছু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিমাণ সবুজ শাক-পাতার ঝোল, তরিতরকারীর ঝোল, এবং অল্প পরিমাণ সুসিদ্ধ আলু, কচু, কাঁচকলা প্রভৃতির সঙ্গে সামান্য পরিমাণ তরকারীর ঝোল মিশ্রিত করিয়া উহা একটু আর্দ্র করিয়া লইয়া শিশুকে খাইতে দিবে। ভাত গুরুপাক খাদ্য, সুতরাং ১৮ মাস বয়স পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে ভাত দিতে নাই। আলু, কচু, ওল, কাঁচকলা প্রভৃতিও ভাতের প্রায় সমগুণসম্পন্ন পুষ্টিকর পথ্য, কিন্তু ভাতের মত উহা গুরুপাক নয়। শাক-সব্জীর যুষ এবং উল্লিখিত আলু, কচু প্রভৃতি ছিবড়াশূন্য তরকারী শিশুর দেহ গঠন ও দেহবৃদ্ধির পক্ষে বিশেষ সহায়ক। বড় চা-চামচের দুই চামচ নারিকেল-দুগ্ধও এই বয়সের শিশুদের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

স্তন-দুগ্ধবঞ্চিত শিশুর পথ্য

যে সব শিশুর শৈশবে মাতৃবিয়োগ হয়; অথবা যে সব মাতার বক্ষে শিশুর উপযোগী স্তন-দুগ্ধ সঞ্চারিত হয় না, সেই সব শিশুর লালন-পালন সম্বন্ধে সতর্কতা প্রয়োজন। আমরা পূর্বেই বলিয়াছি—মাতৃদুগ্ধ শিশুর পক্ষে অমৃততুল্য। যেসব শিশু জন্মগ্রহণ করিয়া মাতৃদুগ্ধ পায় না, তাহাদের মত হতভাগ্য শিশু আর নাই। যে সব মাতা শিশুকে বক্ষে পাইয়াও স্বীয় বক্ষের অমৃত দ্বারা শিশুকে লালন করিতে পারে না, সে সব মাতাও সুমাতা নয়, অযোগ্য মাতা।

গোদুগ্ধ গো-সন্তানের উপযোগী; ছাগদুগ্ধ ছাগ-সন্তানের উপযোগী—উহা মানব সন্তানের উপযোগী নয়। কিন্তু মাতৃস্তনদুগ্ধবঞ্চিত মানব-শিশুর লালন-পালনের জন্য এই গোদুগ্ধ বা ছাগলদুগ্ধের শরণাপন্ন হওয়া ছাড়া আর অন্য উপায় নাই। মাতৃদুগ্ধে যে পরিমাণ প্রোটিন (ছানা) থাকে, গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধে প্রোটিনের পরিমাণ উহার তিনগুণেরও বেশী; এইজন্যই গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধ শিশুর উপযোগী নয়। এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কারণেই গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধে জল মিশাইয়া কতকটা শিশুর উপযোগী করিয়া লইতে হয়।

গরু বা ছাগলের দুধের চেয়ে **নারিকেল-দুধ শিশুর পক্ষে অধিকতর উপযোগী।** কিছু পরিমাণ নারিকেল-কোরা পিষিয়া উহার সহিত গরম জল মিশাইয়া ছাঁকিয়া লইলে শিশুর উপযোগী নারিকেল-দুগ্ধ তৈয়ারী হয়। শিশুর হজমশক্তি অনুপাতে নারিকেল-দুগ্ধের পরিমাণ নির্ধারিত করিবে। এই প্রসঙ্গে "নারিকেল-ফলের উপকারিতা" প্রবন্ধটি দ্রষ্টব্য।

শিশুর একমাস বয়স পর্যন্ত গো-দুগ্ধের বা ছাগদুগ্ধের সহিত দুইগুণ জল মিশ্রিত করিয়া শিশুর উপযোগী দুধ তৈয়ারী করিয়া লইবে। অর্থাৎ ছাগদুগ্ধ বা গোদুগ্ধ যদি একপোয়া হয়, তাহা হইলে উহার সহিত আধসের জল মিশ্রিত করিয়া তিনপোয়া দুধ তৈয়ারী করিতে হইবে। এই দুধের সহিত প্রয়োজনীয় মিশ্রির জল মিশাইয়া এই দুধকে শিশুর উপযোগী সুস্বাদু দুগ্ধে পরিণত করিবে। ৫।৬ দিন বয়স হইতেই শিশুকে প্রতিবারে অন্ততঃ এইরূপ জলমিশ্রিত দুধ একছটাক পরিমাণ পান করাইবে। শিশুর বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে দুধের পরিমাণও বাড়াইতে হয়। একমাস বয়স্ক শিশুর প্রতিবারে আধপোয়া দুধ সেবনের প্রয়োজন হয়। চতুর্থ মাসে প্রতিবারে তিন ছটাক ; অষ্টম ও নবম মাসে প্রতিবারে একপোয়া দুধের প্রয়োজন হয়।

দ্বিতীয় মাসেও দুধের সহিত দ্বিগুণ জল মিশ্রিত করিবে। তৃতীয় মাসে দেড়গুণ জল ; চতুর্থ মাস হইতে ষষ্ঠ মাস পর্যন্ত দুধের সহিত সমপরিমাণে জল মিশাইতে হইবে। ১১ মাসের পর আর শিশুর দুধে জল মিশাইবার প্রয়োজন নাই, তখন এক বলকের খাঁটি দুধই শিশুকে পথ্যরূপে দেওয়া যাইতে পারে।

দুইমাস পূর্ণ হইবার পর হইতেই দিনের মাঝে অন্ততঃ দুইবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিশুদের কিছু পরিমাণ ফলের রস দেওয়া প্রয়োজন—তাহা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। শিশুর ৭।৮ মাস বয়স হইলে শিশুকে শাক-সব্জীর স্যুপ (ঝোল) খাওয়ানো প্রয়োজন। স্যুপ তৈয়ারী করিবার নিয়ম এই—ছিবড়া-শূন্য বিভিন্ন তরকারীর সহিত কিছু কিছু সবুজ শাক-পাতা মিশাইয়া উহা ভাল করিয়া সিদ্ধ করিবে, অতঃপর ডালের কাঁটার দ্বারা ডালকে যেভাবে ঘুঁটিয়া জলের সহিত মিশাইয়া দেওয়া হয়, সেইভাবে তরকারী ও সবুজ শাকপাতাকেও কাঁটার দ্বারা ঘুঁটিয়া ডালের মত মিশাইয়া লইবে এবং ডালের মতই অল্প তৈল ও লঙ্কা মিশ্রিত করিয়া সম্বরা দিবে। এইরূপ শাক-সব্জীর স্যুপ শিশুদের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। এই শাক-সব্জীর স্যুপের মাঝে শিশুর গ্রহণোপযোগী প্রয়োজনীয় ক্যাল্‌সিয়াম, ফস্‌ফরাস্‌, আয়রণ এবং এ, সি প্রভৃতি ভিটামিন থাকে—উহা শিশুর দেহ-মন গঠনের পক্ষে অত্যাবশ্যক। এই বয়সের শিশুদের আলু, কচু, ওল, কাঁচ-কলা সিদ্ধ অথবা এই সমস্ত তরকারীর ডালনা দেওয়া যাইতে পারে, তাহা পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে।

শিশুর একবৎসর পূর্ণ হইলে বেলা ৮।৯টার সময় শিশুকে এক টুক্‌রা শুকনা রুটি বা এক মুঠো মুড়ি অল্প পরিমাণ নারিকেল-কুচিসহ দিতে হয়। এই সব অপেক্ষাকৃত শক্ত জিনিস চিবাইলে শিশুর দাঁত ও মাড়ি সুদৃঢ় হয়। **দুই বৎসর বয়স পর্যন্ত দুগ্ধই শিশুর প্রধান খাদ্য ;** রুটী, মুড়ি প্রভৃতি আনুষঙ্গিক পথ্য ভোরের দিকে একবার মাত্র অল্প পরিমাণে দেওয়া প্রয়োজন। দ্বিপ্রহরে পরিমিত মাত্রায় উল্লিখিত শাক-সব্জীর স্যুপ ও ডালনা দেওয়া কর্ত্তব্য ; এই সঙ্গে পরিমিত দুধভাতও শিশুকে দেওয়া যাইতে পারে। একটী পাকা কলার সহিত অল্প ভাত ভালভাবে চট্‌কাইয়া উহার সহিত পরিমিত দুধ মিশ্রিত করিয়া শিশুকে খাইতে দিবে। দুই বৎসরের পর হইতে চার বৎসর বয়স পর্যন্ত শিশুকে নিয়মিত-ভাবে অন্যান্য খাদ্যাদি দিবে। ভোর ৭টায় দুধ, রুটি ও ফল, বেলা ১১টা য়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তরিতরকারী, অল্প ডাল এবং দুধভাত। বৈকাল ৪টায় দুধ, ফল এবং রুটি, অভাবে শাক-সব্জীর স্থপ ; সন্ধ্যা ৭টায় দুধ, রুটি, অথবা শাক-সব্জীর স্থপ। এই নিয়মে শিশুপথ্যের ব্যবস্থা হইলে শিশু কখনও রুগ্ন হইবে না, বোকা হইবে না, উপযুক্ত স্মৃতি মেধা ও প্রতিভার অধিকারী হইয়া বংশের গৌরব বৃদ্ধি করিবে।

শিশুর নিষিদ্ধ পথ্য

আমাদের দেশের দারিদ্র্যের রূপ যে কি ভয়াবহ, তাহা আমরা সকলেই জানি। পূর্বভারতের শতকরা ৮০টি পরিবার শিশুর উপযোগী দুধ সংগ্রহে অক্ষম ; অধিকাংশ পরিবারই শিশুর জন্য একপোয়ার বেশী দুধ সংগ্রহ করিতে পারে না। এই একপোয়া দুগ্ধে মাতৃস্তনদুগ্ধবঞ্চিত ছোট শিশুরও খাদ্যাভাব মিটে না। এই জন্যই পূর্বভারতের অধিবাসীরা অল্পবয়স্ক শিশুকে চিকিৎসকদের পরামর্শানুযায়ী সাগু, সুজি বা বার্লি, শটির পালো প্রভৃতি জলে সিদ্ধ করিয়া খাইতে দেয়। মাতৃস্তন্যে শর্করা-জাতীয় খাদ্য থাকে শতকরা ৭ ভাগ ; আর এইসব শর্করাজাতীয় খাদ্যে শ্বেতসার ও চিনি প্রভৃতির পরিমাণ থাকে তাহার ১০।১২ গুণেরও বেশী। সাগুতে শ্বেতসারের পরিমাণ শতকরা ৮৭ ভাগ ; সুজিতে শতকরা ৮৩ ভাগ, বার্লিতে শতকরা ৭০ ভাগ, শটির পালোতে ৭৫ ভাগ। **এইরূপ অত্যধিক শ্বেতসার-সমৃদ্ধ খাদ্য কখনও কচি শিশুর উপযোগী হইতে পারে না।** আমাদের দেশের চিকিৎসকদের শিশুপথ্য সম্বন্ধে এই সব অজ্ঞতা দূর হওয়া বাঞ্ছনীয়।

আধুনিক খাদ্যবিজ্ঞানীরাও বলেন—শর্করাজাতীয় খাদ্য (শ্বেতসার ও চিনি) জীর্ণ করিতে মুখে লালারসের প্রয়োজন হয়। শিশুর দন্তোদ্গম না হওয়া পর্য্যন্ত শিশুর লালাগ্রন্থি পুষ্ট হয় না, শিশুর মুখে লালারস সৃষ্টি করিতে পারে না। সুতরাং শিশুর দন্তোদ্গমের পূর্বে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিশুকে কখনও উল্লিখিত সাগু, সুজি, বার্লি প্রভৃতি খাদ্য দিতে নাই—শিশুকে ঐসব খাদ্য দিলে শিশুরা স্বাভাবিকভাবে ঐসব খাদ্য জীর্ণ করিতে পারে না, শিশুর স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়ে ; শিশু পেটের অসুখ, আমাশয় প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হয়।

আধুনিক চিকিৎসকেরা দুই-তিন মাসের শিশুকেও ডিম পথ্য দেন, পেটেণ্ট গুঁড়াদুধের ব্যবস্থা দেন। এই সব পথ্য যে শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে কিরূপ ভয়াবহভাবে অনিষ্টকর তাহা 'ডিমের দোষ-গুণ ও গুঁড়া-দুধের অপকারিতা' নামক প্রবন্ধে আমরা বিস্তারিতভাবে উল্লেখ করিয়াছি। সুতরাং শিশুর প্রয়োজনীয় দুধ সংগ্রহে অক্ষম হইলেও শিশুর দন্তোদ্গম না হওয়া পর্য্যন্ত শিশুকে কখনও বার্লি, সাগু, সুজি প্রভৃতি খাইতে দিবে না ; গুঁড়া-দুধও খাইতে দিবে না। সুপুষ্ট নারিকেল দুগ্ধের উপাদান মাতৃদুগ্ধের উপাদানের প্রায় সমান। শাকসব্জীর সূপের উপাদানও মাতৃদুগ্ধের সমতুল্য। নারিকেল-দুগ্ধের ব্যবস্থায় অসুবিধা আছে ; কিন্তু শাক-সব্জী সূপের ব্যবস্থা করা প্রত্যেক গৃহস্থের পক্ষেই সম্ভবপর। সুতরাং শিশুর ৪।৫ বার খাদ্যের মাঝে যে কয়েকবারের উপযোগী দুধ গরীব গৃহস্থের পক্ষের সংগ্রহ করা সম্ভবপর উহা বাদে শাক-সব্জীর সূপ দ্বারা শিশুর বাকী কয়েকবারের খাদ্য পূরণ করিবে। এই তরিতরকারির সূপ শিশুর কোন অনিষ্ট করিবে না। মাতৃদুগ্ধের পরই নারিকেল-দুগ্ধ শিশুর পক্ষে মহোপকারী পথ্য। সুতরাং শিশুর ৮ মাস বয়স পূর্ণ না হওয়া পর্য্যন্ত শিশুকে মাতৃদুগ্ধ, জল-মিশান পশুদুগ্ধ, পরিমিত নারিকেল-দুগ্ধ, শাকসব্জীর সুপ ও ফলের রস ছাড়া অন্য কোন খাদ্য দিতে নাই—শিশুখাদ্যনীতির এই মূল আদর্শ প্রত্যেক পিতামাতার প্রত্যেকটী গৃহস্থের, প্রত্যেক চিকিৎসকের অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয়। এই বিষয়টি আমাদের জানা নাই বলিয়াই পথ্যের দোষে শিশু ব্যাধিগ্রস্ত হয়, শিশুর স্বাভাবিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেহবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয়, রোগপ্রতিষেধক শক্তির অভাবে শিশুর জীবন-সংশয় হয় অথবা শিশুর অকালমৃত্যু ঘটে।

৩।৪ মাস হইতেই শিশুদের ডিম খাইতে দেওয়া—আধুনিক পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসাশাস্ত্রসম্মত, আমাদের দেশের চিকিৎসকরা বেপরোয়াভাবে এই নীতি প্রয়োগ করিতেছেন। স্কুলপাঠ্য স্বাস্থ্যনীতি গ্রন্থেও ছাত্রছাত্রীদের এই সব ভ্রান্ত শিশুপথ্য-নীতি শিখান হইতেছে। খাদ্য-নীতির এই সব অমার্জনীয় ভুল-ভ্রান্তি সংশোধিত হওয়া প্রয়োজন।

হাঁস ও মুরগী পালন কোন গৃহস্থের পক্ষেই কঠিন নয়। এইজন্যই ডিম সস্তা এবং সহজলভ্য। এই কারণে চিকিৎসকদের ডিম ভক্ষণের উপদেশ দেশের আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা মহোৎসাহে পালন করে এবং পরিণামে অসুস্থ হইয়া ইহার শাস্তি ভোগ করে।

দুই বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুর পথ্য কিরূপ হওয়া উচিত তাহা আমরা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। পূর্বভারতের সাধারণ গৃহস্থেরা শিশুর দুই বৎসর পূর্ণ হইলেই শিশুকে বাটি-ভর্তি মুড়ি বা বাটি-ভর্তি ডাল-ভাত দেন। এইরূপ পথ্য শিশুর পক্ষে অপকারী। ভাত মুড়ি অত্যধিক শর্করা-প্রধান খাদ্য এবং গুরুপাক খাদ্য ; ২।৩ বৎসরের শিশু উহা বেশী মাত্রায় খাইলে যকৃত ও অন্যান্য প্রধান গ্রন্থি রুগ্ন হয়। ভাত ও মুড়ির পরিমাণ বেশী হইলে দেহস্থ অম্লধর্মী ও ক্ষারধর্মী রক্তের সাম্য থাকে না—এই জন্যই ভাত ও মুড়ির মাত্রা শিশুদের পক্ষে অত্যল্প হওয়া বাঞ্ছনীয়।

শিশুকে ভাতের সহিত অথবা রুটী বা পাঁউরুটীর সহিত কখনও ঘি বা মাখনাদি দিতে নাই। দশ বৎসরে পদার্পণ না করা পর্য্যন্ত বালক-বালিকাদের ঘি, মাখন, ছানা, ঘিয়ে বা ছানার তৈয়ারী মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি সংহত খাদ্য এবং মাছ, মাংস ও ডিম প্রভৃতি আমিষ খাদ্য দিতে নাই। অল্পবয়সে এই সব খাদ্য গ্রহণ করিলে যকৃত খারাপ হয়, দেহ রোগপ্রবণ হয় ; ছেলেমেয়েদের স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তি ও প্রতিভার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উন্মেষ বাধাগ্রস্ত হয়। কেন এই সব খাদ্য এইরূপ ক্ষতি সাধন করে, তাহার প্রধান প্রধান কারণগুলির বিষয়ে পূর্বেও উল্লেখ করিয়াছি।

আর একটি সহজবোধ্য কারণের বিষয় এখানে উল্লেখ করিতেছি। আমিষ এবং সংহৃত খাদ্য দেহে ইউরিক এসিড বিষ সঞ্চিত করে। এই সঞ্চিত ইউরিক-এসিড বিষে দেহস্থ ক্যাল্‌সিয়াম, ফস্‌ফরাস্‌ প্রভৃতি ধাতব লবণ ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। এই সব ধাতব লবণই দেহবৃদ্ধির সহায়ক, স্মৃতিশক্তি ও প্রতিভা সৃষ্টির সহায়ক। এই জন্যই আমাদের ভারতীয় মতে মাছ, মাংস, ডিম, ঘি, মাখন ও মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি আমিষ ও সংহৃত খাদ্য শিশুদের দেওয়া নিষিদ্ধ।

অবস্থাপন্ন লোকের ঘরে এই আমিষ খাদ্য ও সংহৃত খাদ্যের প্রাচুর্য বিদ্যমান। এইরূপ খাদ্যদোষেই অবস্থাপন্ন গৃহস্থের ঘরে প্রথম শ্রেণীর প্রতিভাবান্‌ ছেলে-মেয়েদের আবির্ভাব ঘটে না।

শৈশবে দাঁতগুলি পড়িয়া যাওয়ার পর নূতনভাবে আবার যখন দাঁত উৎপন্ন হয়, তখন হইতে ছেলেমেয়েদের অল্প পরিমাণে আমিষ খাদ্য ও সংহৃত খাদ্য দেওয়া যাইতে পারে। শৈশবে দাঁত পড়া সম্পূর্ণ শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত আমিষ খাদ্য ও সংহৃত খাদ্য বালক-বালিকাদের দিতে নাই —ইহাই চিরাচরিত ভারতীয় মত। এই চিরাচরিত ভারতীয় পথ্যবিধি লঙ্ঘিত হইতেছে বলিয়াই ছেলেদের ভিতর এত স্বাস্থ্যহীনতা ও জীবনী-শক্তির অভাব। এই জীবনীশক্তির অভাব হেতুই ছেলেমেয়েদের দাঁতে পোকা লাগে।

এশিয়া ও আফ্রিকার মত গরম দেশে কোন সংরক্ষিত খাদ্যই বয়স্ক বা বালক-বালিকা প্রভৃতি কাহারও উপযোগী নয়। সুতরাং বালক-বালিকারা যখন-তখন লজেন্স, বিস্কুট প্রভৃতি খাওয়ার সুযোগ না পায় সেই বিষয়ে পিতামাতাকে সতর্ক হইতে হইবে। বালক-বালিকাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আদর করিবে রসাল ফল হাতে দিয়া—লজেন্স, বিস্কুট, হরলিক্স বা মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতির দ্বারা নয়। এইসব লজেন্স, বিস্কুট, হরলিক্স প্রভৃতি সেবনে শিশুর ক্ষুধামান্দ্য হয়, কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সৃষ্টি হয়, মাত্রাধিক্যে যকৃত খারাপ হয়।

শিশুর স্নানবিধি

আতপ-স্নান—শিশুর দেহে প্রত্যহ ১৫ মিনিট হইতে ৩০ মিনিট পর্যন্ত রৌদ্র লাগাইবার ব্যবস্থা করিবে। অল্পবয়স্ক শিশুর মাথাটি ছায়ায় রাখিয়া সারা গায়ে রৌদ্র লাগাইবে। বয়স্ক শিশুরা যাহাতে রৌদ্রে ছুটাছুটি করে তাহার ব্যবস্থা করিবে। ভোর ৮টা হইতে ১১টা পর্যন্ত শিশুর আতপস্নান গ্রহণের উপযুক্ত সময়।

জল-স্নান—স্নানের পূর্বে শিশুর সর্বাঙ্গে ভাল করিয়া তৈল মর্দন করিবে। যতদিন শিশুর নাভির ঘা সম্পূর্ণ শুষ্ক না হইবে ততদিন শিশুকে স্নান করাইতে নাই। ঐ সময় পর্যন্ত প্রত্যহ দ্বিপ্রহরে শিশুর মাথা ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া দিবে। শিশুর নাভির ঘায়ে যাহাতে জল না লাগে সে বিষয়ে সতর্ক থাকিবে। শীতকালে শিশুকে রৌদ্রতপ্ত জলে স্নান করাইবে। রৌদ্রতপ্ত জলের অভাবে শীতল জলের সহিত পরিমিত গরম জল মিশাইয়া লইবে। শিশুর এই স্নানের জল শিশুর দেহের উত্তাপের চেয়ে বেশী গরম না হয়, এবং ১ ডিগ্রি শীতল হয়, এইরূপ জলই শিশুর স্নানের উপযোগী। ঈষৎ গরম জলে স্নান শিশু এবং বয়স্কদের পক্ষেও অপকারী। সর্দি না হইলে ঈষৎ গরম জলে স্নান বিধেয় নয়। গ্রীষ্মকালে সর্বদাই শীতল জলে স্নান করাইবে। শিশুর পক্ষে স্নানের টাবে স্নান বিশেষ উপকারী। একটী ছোট টাব বা বড় গামলার মাঝে কোমর পর্যন্ত ডুবাইয়া শিশুকে বসাইয়া দিবে। অতঃপর শিশুর মাথা নত করিয়া টাবের জল দ্বারা মাথাটি কয়েকবার ভালভাবে ধৌত করিয়া দিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতঃপর ভিজা তোয়ালে বা ভিজা হাত দ্বারা শিশুর গাত্র মার্জন করিবে। সর্বশেষে শিশুর গায়ে ২।৩ মগ জল ঢালিয়া দিয়া শিশুর স্নান সমাপ্ত করিবে। বিশেষভাবে মনে রাখিবে, শিশুর বুকে যেন বেশী জল ঢালা না হয় ; প্রয়োজনীয় মাত্রায় মস্তক ও তলপেট ধোয়াইয়া স্নান করানোই শিশুর পক্ষে উপকারী।

শিশুর রোগ-চিকিৎসা

শিশু একটু অসুস্থ হইয়া পড়িলেই চিকিৎসক ও ঔষধের শরণাপন্ন হওয়া উচিত নয়। শিশু রুগ্ন হয় পথ্যের দোষে ; পথ্য সম্বন্ধে সতর্ক হইলে সহজেই শিশুর রোগ ভাল করা যায়। শিশুর পায়খানা নিয়মিত-ভাবে পরিষ্কার হয় নাই, শিশুর জিহ্বা একটু ময়লা হইয়াছে, অথবা শিশু বারবার বমি করিতেছে—এইরূপ লক্ষণ দেখিলেই শিশুর রাত্রের আহার বন্ধ করিয়া দিবে এবং দিনের আহার্যের পরিমাণও হ্রাস করিবে। শিশুর আহার সম্বন্ধে এইরূপ সতর্ক হইলেই শিশুকে সম্পূর্ণ রোগমুক্ত রাখা যায়। শিশু একটু অসুস্থ বোধ করিলেই খাওয়ার অনিচ্ছা প্রকাশ করে, কিন্তু মাতৃদেবীরা শিশুর এই অনিচ্ছাকে গ্রাহ্য না করিয়া শিশুকে জোর করিয়া খাওয়ান। মাতৃদেবীদের এই অবিবেচনার জন্যই শিশুরা অসুস্থ হয়। রুগ্ন শিশুরও পথ্যের মাত্রা বিশেষভাবে হ্রাস করিলেই শিশু তাড়াতাড়ি আরোগ্য হইয়া উঠে। ঔষধ শিশুর পক্ষে বিষতুল্য মহা-অপকারী—ইহা স্মরণে রাখিয়া ঔষধ যথাসাধ্য বর্জন করিয়া চলিবে।

পিতা-মাতার স্বাস্থ্যহীনতার জন্য বহু শিশু ক্ষীণ জীবনীশক্তি লইয়া জন্মগ্রহণ করে। এইসব শিশুদের একটু ঠাণ্ডা লাগিলেই সর্দি হয়, জ্বর হয়। এইসব শিশুদের যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, সে বিষয়ে পিতা-মাতার বিশেষ সতর্ক থাকা প্রয়োজন। শিশু পর পর হাঁচি দিলেই বুঝিবে, শিশুর টন্‌সিল ও ফুস্‌ফুস্ ঠাণ্ডা বোধ করিতেছে, সুতরাং শিশুকে তখন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গরম জামা পরাইবে। ঠাণ্ডা দিন বা শীতের দিন হইলে শিশুর গলদেশে মাফলার এবং কান টুপি দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। এই সময় খুব হাওয়ার মাঝে শিশুকে ছুটাছুটি করিতে দিতে নাই। এইরূপ সতর্কতা অবলম্বন করিলেই শিশুর আর সর্দি লাগিবে না, টাইফয়েড বা নিউমোনিয়া রোগ দ্বারা শিশু আক্রান্ত হইবে না ; শিশুর অকালমৃত্যু ঘটিবে না।

শিশুর আমাশয় বা পেটের অসুখ হইলে সহজ অগ্নিসার-ক্রিয়া দ্বারা উহা ১ দিনেই ভাল করা যায়। সহজ অগ্নিসার ক্রিয়াটী আমাদের **'যোগবলে রোগ-আরোগ্য'** গ্রন্থে দ্রষ্টব্য। শিশুকে ক্রোড়ে বসাইয়া মাতাকে স্বহস্তে উহা করাইতে হইবে।

মাতার স্বাস্থ্য

মেয়েরা জাতির জননী, সুতরাং মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অটুট না থাকিলে উহা জাতির পক্ষে দুর্ভাগ্যের বিষয়। রুগ্না মাতার সন্তানরা দেশের সম্পদস্বরূপ না হইয়া ভারস্বরূপ হইয়া দাঁড়ায়। মেয়েদের অসুস্থতার জন্য পারিবারিক জীবনও অশান্তিময় হইয়া ওঠে।

মাতার পথ্য—সাত্ত্বিক পথ্য ও সুষম পথ্য সম্বন্ধে মেয়েদের মন যদি সচেতন থাকে, সাত্ত্বিক পথ্যবিধি বা সুষম-পথ্যবিধি যদি মেয়েরা লঙ্ঘন না করে, তাহা হইলে মেয়েদের দেহ অসুস্থ হয় না। বলা বাহুল্য, দাম্পত্য-ব্যবহারে যদি সংযম না থাকে. তাহা হইলে কোন পথ্যবিধিই কিছু করিতে পারে না। এই সঙ্গে আমাদের 'যোগবলে রোগ-আরোগ্য' গ্রন্থের **'অসুস্থ যৌনজীবন'** এবং **'আদর্শ দাম্পত্য-জীবন'** প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য।

তরুণীরা সন্তান-সম্ভাবিতা হইলে 'সুষম পথ্য-বিধি' অনুযায়ী অথবা 'সাত্ত্বিক পথ্যবিধি' অনুযায়ী অম্লধর্মী ও ক্ষারধর্মী পথ্যাদি যথানিয়মে গ্রহণ করিবে। সবুজ শাক-পাতা এবং দুধ ও ফলমূল প্রভৃতি সন্তান-সম্ভাবিতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মাতার পক্ষে খুব উপকারী পথ্য। এইরূপ আদর্শ পথ্য-বিধি পালন করিলে সন্তান লাভের সময় মাকে কোন কষ্ট পাইতে হয় না; অসহনীয় প্রসবযন্ত্রণা ভোগ করিতে হয় না; এইরূপ পথ্য গ্রহণে মায়ের বুকে এত দুগ্ধ সঞ্চার হইবে যে শিশুর দন্তোদ্গম না হওয়া পর্যন্ত ঐ স্তনদুগ্ধ ছাড়া শিশুর অন্য কোন খাদ্যের প্রয়োজন হইবে না।

নিষেধ—সন্তান-সম্ভাবিতা মাতা যদি সাত্ত্বিক পথ্যবিধি লঙ্ঘন করিয়া অতিরিক্ত আমিষ-খাদ্য ও সংহত-খাদ্যাদি গ্রহণ করে এবং চা ও পান প্রভৃতি নেশায় আসক্ত হয়, তাহা হইলে মাতাকে দীর্ঘ সময় অসহনীয় প্রসবযন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়; মাতার বক্ষেও শিশুর উপযোগী প্রয়োজনীয় দুগ্ধ-সঞ্চার হয় না। মাতার পথ্যের ত্রুটিও মৃতসন্তান প্রসবের একটি কারণ।

'সুষম পথ্যবিধি' এবং 'দীর্ঘ দেহ লাভের উপায়' প্রসঙ্গে আমরা রক্তের অম্লভাগ সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছি। পুরুষের চেয়ে মেয়েদের দেহে অম্লধর্মী রক্তের পরিমাণ থাকে একটু বেশী। এইজন্যই মেয়েরা পুরুষের চেয়ে একটু হ্রস্ব হয়। এই সম্বন্ধে আর একটি বিষয়ও দম্পতীদের জানিয়া রাখা উচিত—সুষমপথ্যবিধি লঙ্ঘনকরিয়া যে সমস্ত দম্পতি অম্লধর্মী খাদ্য অর্থাৎ মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি অধিক পরিমাণে গ্রহণ করে, তাহাদের গৃহে কন্যারাই অধিক সংখ্যায় আগমন করে। কন্যা-শিশুর দেহ গঠনে যে পরিমাণ ক্যাল্সিয়াম প্রভৃতি লবণের প্রয়োজন হয়, পুত্র-সন্তানের দেহ গঠনে উহার চেয়ে অধিক পরিমাণ ক্যাল্সিয়াম প্রভৃতির দরকার হয়। অতিরিক্ত আমিষভোজী ও সংহত খাদ্যসেবী দম্পতীর দেহে পুত্র-সন্তানের দেহ গঠনোপযোগী ক্যাল্সিয়াম প্রভৃতির অভাব ঘটে—এই জন্যই তাঁহাদের গৃহে পুত্রের চেয়ে কন্যাদের সংখ্যাধিক্য ঘটে।

মাতার রোগ—গর্ভাবস্থার শেষের দিকে কোন কোন প্রসূতির পায়ের পাতা একটু ফুলিয়া উঠে—ইহা রোগ নয়; গর্ভস্থ সন্তানের দেহের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চাপের জন্যই এইরূপ ঘটে। পা একটু উঁচু বালিশে রাখিয়া শয়ন বা বিশ্রাম করিলেই এই পা ফোলা ভাল হইবে। কিন্তু গর্ভের প্রথম অবস্থাতেই যদি পা ফোলে অথবা শেষের দিকে পা ফোলার সঙ্গে সঙ্গে যদি হাত এবং মুখও ফুলিয়া উঠে, তাহা হইলে উহা বিপদ্জনক ব্যাধির লক্ষণ। আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রমতে এই ব্যাধির নাম একলাম্শিয়া (Eclamsia)। এই রোগে সময় সময় প্রসূতির মূর্ছা হয়। সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার রক্তে দূষিত বস্তু সঞ্চিত হইলে এই রোগ সৃষ্টি হয়।

বলা বাহুল্য, খাদ্য-দোষেই এই রোগ হয়। যে সমস্ত মাতা সুষম পথ্যবিধি লঙ্ঘন করিয়া অম্লধর্মী খাদ্য ও সংহত খাদ্য অধিক পরিমাণে গ্রহণ করে, তাহাদের রক্তে ইউরিক এসিড সঞ্চিত হইয়া এই রোগ সৃষ্টি হয় এবং সময়মত সতর্ক না হইলে সন্তানসম্ভাবিতা মাতার প্রাণসংশয় উপস্থিত হয়। নিজের এই বিপদের কথা স্মরণে রাখিয়া প্রত্যেক মাতাই আমাদের এই পুস্তকে উল্লিখিত সাত্ত্বিক পথ্যবিধি বা সুষম-পথ্যবিধি নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করিয়া চলিবে। ঠিক অনুরূপ কারণে মেয়েদের জরায়ুতে ক্যান্সার রোগও সৃষ্টি হইতে পারে।

সন্তান-সম্ভাবিতা মাতাদের প্রায়ই কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সৃষ্টি হয়—ইহার মূলেও পথ্যের দোষ। আমাদের 'যোগবলে রোগ-আরোগ্য' গ্রন্থে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ আরোগ্যের জন্য যেসব নিয়ম-পথ্যের ব্যবস্থা আছে উহা এবং উষাপানবিধি নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করিয়া চলিলে সন্তান-সম্ভাবিতা মাতাও এই রোগ হইতে মুক্তি পাইবে।

আমাদের দেশে মেয়েদের মাঝে আরও ২টি কুপথ্য প্রচলিত আছে। একটী পান আর একটী চা। শুধু পান খাওয়ায় উপকার ছাড়া কোন অপকার হয় না। কিন্তু পানের সঙ্গে যখন দোক্তা, চূণ ও খয়ের যুক্ত হয় তখন উহা মাদকদ্রব্যে পরিণত হয়।

সুস্থ-সবল বিবাহিত নরনারীর পক্ষে প্রধান আহারের পর দৈনিক

৯

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একবার চুণ ও মশল্লাযুক্ত পান খাওয়া অপকারী নয়। দৈনিক একবার বা দুইবার পানের সহিত যেটুকু চুণ ও খয়ের উদরসাৎ হয়, উহার বেশী চুণ ও খয়ের শরীরের উপযোগী করিয়া গ্রহণ করার ক্ষমতা আমাদের শরীর-যন্ত্রের নাই। সুতরাং বিবাহিতা নর-নারীরাও ২।১ বারের বেশী পান খাইলে ঐ অতিরিক্ত চুণ, খয়ের প্রভৃতি দেহে সঞ্চিত হইয়া উহা বিষাক্ত হইয়া উঠে। এই বিষে জর্জরিত হইয়া প্লীহাযকৃতের কোষগুলি ধ্বংস হইতে থাকে। এই বিষ যখন-তখন রক্তের সহিত মাথায় উঠিয়া মাথায় যন্ত্রণা সৃষ্টি করে। সুতরাং অতিরিক্ত পান চর্বণও স্বাস্থ্যহানি করে। এই পানের সহিত দোক্তা যুক্ত হইলে উহা আরও ভয়াবহভাবে মেয়েদের স্বাস্থ্যের ক্ষতিসাধন করে; এইরূপ পান-দোক্তাসেবী মাতার সন্তানরাও রুগ্নদেহ লইয়া জন্মগ্রহণ করে। সুতরাং স্বাস্থ্যকামী মাতার পান-দোক্তা সেবনও বিশেষভাবে নিষিদ্ধ।

সন্তান-সম্ভাবিতা মাতা নিম্নলিখিত যোগক্রিয়াগুলি অনুষ্ঠান করিবে :—

ভোরে নিদ্রাভঙ্গের অব্যবহিত পর ২ গ্লাস জল পান করিয়া অর্ধশলভাসন—১ মিনিট, পবনমুক্তাসন ৩ বার, সহজ প্রাণায়াম নং ১—২ মিনিট, ত্রিকোণাসন—২ মিনিট, ভদ্রাসন—২ মিনিট। প্রাতঃকৃত্যাদি, টাববাথ, টাবে বসিয়া সহজ প্রাণায়াম নং ৩—২ মিনিট।

মধ্যাহ্ন ভোজনের পূর্বে টাব-বাথ ৫।১০ মিনিট। টাবে বসিয়া সহজ প্রাণায়াম নং ৩ ও ৭—প্রত্যেকটী ২ মিনিট।

সন্ধ্যায়—অর্ধশলভাসন—১ মিনিট। পবনমুক্তাসন ৩ বার, ভদ্রাসন ২ মিনিট। সহজ প্রাণায়াম নং ১, ৩, ৭—প্রত্যেকটী ২ মিনিট।

সন্তান-সম্ভাবিতা অবস্থায় উল্লিখিত আসন-মুদ্রা ও প্রাণায়ামগুলি অভ্যাস করিলে এবং সাত্ত্বিক পথ্য গ্রহণ করিলে মাতাকে অসহনীয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রসবযন্ত্রণা ভোগ করিতে হইবে না এবং নিখুঁত স্বাস্থ্যবান্ সন্তান লাভ হইবে। উল্লিখিত আসন-মুদ্রাদির বিবরণ আমাদের **'যোগবলে রোগারোগ্য'** গ্রন্থে দ্রষ্টব্য।

চা-পানের অপকারিতা

চা শীতল দেশের পানীয়; আমাদের ভারতের মত গরম দেশের উপযোগী পানীয় নয়। শীতপ্রধান দেশের অধিবাসীরাও অধিক পরিমাণে চা-পান করিলে উহার ফল তাহাদের ভোগ করিতে হয়।

তামাকের মাঝে যেমন **'নিকোটিন'** বিষ আছে, চায়ের মাঝেও অনুরূপ বিষ আছে—উহার নাম **ক্যাফিন** (caffeine) বিষ। নিকোটিন বিষের মত এই 'ক্যাফিন'-বিষও দেহের পক্ষে বিশেষ ক্ষতিকর। খাঁটি দুধের জীবনীশক্তি ক্যাফিন-বিষকে নষ্ট করিতে পারে। যাহারা দৈনিক একসের বা ততোধিক খাঁটি দুধ সেবন করে, তাহাদের পক্ষে দৈনিক দুইবার দুই কাপ চা খাওয়ায় বিশেষ ক্ষতি সাধিত হয় না; যাহারা দৈনিক আধসের-তিনপোয়া দুধ পান করে, তাহাদের দৈনিক একবার চা-পানে বিশেষ কোন অনিষ্ট হয় না। কিন্তু যাহারা আধসেরেরও কম দুধ পান করে অথবা দুধ যাহাদের জোটে না, তাহাদের দৈনিক একবার চা-পানও বিষতুল্য। চায়ের ক্যাফিন-বিষ জঠরাগ্নিকে দুর্বল করে; ক্ষুধা নষ্ট করে; যকৃত ও প্লীহার ক্রিয়ায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করিয়া উহাদিগকে দুর্বল করে। দেহযন্ত্রের মাঝে প্লীহা-যকৃতের দায়িত্ব সর্বাধিক। প্লীহা-যকৃত সর্বদেহের পুষ্টির জন্য খাদ্যরস হইতে রক্ত তৈয়ার করে, খাদ্যবস্তু জীর্ণ করিবার ব্যবস্থা করে, রোগবিষ ও রোগবীজাণু ধ্বংস করে, দেহের সবলতা বিধান করে। দেহের মহোপকারী প্রধান যন্ত্র দুইটি দুর্বল ও অকর্মণ্য হইলে দেহে স্বাস্থ্যরক্ষার কোন উপায়ই থাকে না। চায়ের বিষ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেহের এই মহোপকারী যন্ত্র দুইটির কর্মশক্তি হ্রাস করিয়া ইহাদের বিশেষ ক্ষতি সাধন করে। কফিও চায়ের সমগোত্র ও মহা অনিষ্টকারী।

তামাক এবং অন্যান্য মাদকদ্রব্য সেবনের বদভ্যাস আমাদের দেশের পুরুষদের মাঝেই সীমাবদ্ধ, ভদ্রঘরের মেয়েরা উহা স্পর্শ করে না; কিন্তু এই চা ও কফি নামক পানীয় অন্তঃপুরে প্রবেশ করিয়া মেয়েদেরও মহাপ্রিয় হইয়া উঠিয়াছে। মেয়েদের স্বাস্থ্যনাশে ভাবী বংশধরদেরও স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। চা আমাদের দেশের আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা সকলের স্বাস্থ্য' নষ্ট করিতেছে, সকলেরই ক্ষতি সাধন করিতেছে।

ইউরোপ আমেরিকা শীতপ্রধান দেশ, ঐ সব দেশে আমাদের দেশের মত ভয়াবহ দারিদ্র্য নাই। ঐ সব দেশবাসীরা দুগ্ধাদি পুষ্টিকর পথ্য প্রচুর পরিমাণে পায়, এইজন্য পরিমিত চা পানে এই সব দেশের অধিবাসীদের বিশেষ ক্ষতি হয় না। কিন্তু মাদকদ্রব্যের এমনই আকর্ষণ যে সাধারণ লোকে পরিমিত মাত্রা বজায় রাখিতে পারে না। এইজন্য ঐ সব পাশ্চাত্যদেশের চিন্তাশীল ব্যক্তিরাও জনসাধারণকে চা পানের অপকারিতা-সম্বন্ধে সতর্ক করিয়া দিতেছেন।

প্রসিদ্ধ বৈজ্ঞানিক আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র রায় তাঁহার 'চা পান না বিষ পান' নামক গ্রন্থে পাশ্চাত্য মনীষীদের সতর্কবাণী কিছু কিছু উদ্ধৃত করিয়াছেন। আমরাও আমাদের দেশের মাতৃদেবীদের অবগতির জন্য ঐ উদ্ধৃতি হইতে ২।১টি উদ্ধৃত করিতেছি :—

ডাক্তার জে. ব্যাটিটিউক বলেন—"ব্রাণ্ডির বোতল অধিক ক্ষতিকর, না চায়ের পেয়ালা অধিক অনিষ্টকারক, তাহা এখনও মীমাংসিত হয় নাই।" অর্থাৎ মদ ও চা সমান ক্ষতিকারক।

অনারেবল আর. রাসেল বলেন—"চা ও কফির বিষক্রিয়ার কথা অনেকে জানে না। এই জাতীয় পানীয় দ্রব্য মানুষের স্বাস্থ্য ক্রমশঃ নষ্ট করিয়া দেয়। এই পানীয় সেবনে স্নায়ু, মস্তিষ্ক, পরিপাকশক্তি, যকৃত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভৃতি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। অনেক সময় অল্প পরিমাণ চা-পানেও সুনিদ্রা হয় না।”

ডাক্তার সি. এ. টিরেল. এম. ডি. বলেন—“চায়ে ঝাঁঝালো ট্যানিক এসিড থাকে। চা খাদ্য নহে, ইহা মাদকদ্রব্য, ইহা উত্তেজক গুণবিশিষ্ট। যদি অধিক পরিমাণে চা পান করা যায়, তাহা হইলে পরিপাকশক্তি নষ্ট হয় এবং স্নায়ুমণ্ডলী উত্তেজিত হয়, পরে উহা হইতে বুক-ধড়ফড়ানি, অজীর্ণ, দুর্বলতা ও দৃষ্টিক্ষীণতা রোগের উদ্ভব হয়। প্রত্যেক চায়ের বা কফির পেয়ালায় ২৪ গ্রেণ ক্যাফিন থাকে। ইহার প্রতিক্রিয়া বিষের মত ভয়ঙ্কর; ইহা হইতে অজীর্ণ, অনিদ্রা, রক্তাল্পতা ও কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ উৎপন্ন হয়।”

ডাক্তার জে. ওয়াল্‌টার কার এম. ডি তাঁহার পুস্তকে লিখিয়াছেন—“চা ও কফি হৃদ্‌যন্ত্রের এবং স্নায়ুসমূহের উত্তেজনা বৃদ্ধি করে, চা প্রত্যহ অল্প পরিমাণে পান করিলেও অজীর্ণ রোগের উৎপত্তি হয়, স্নায়ুসমূহের দৌর্বল্য উপস্থিত হয়; বক্ষের স্পন্দন ও মস্তিষ্ক-ঘূর্ণন রোগ দেখা দেয়; অবশেষে অনিদ্রারূপ ভীষণ রোগও আক্রমণ করে।”

চায়ের সহিত পুনঃ পুনঃ পরিষ্কৃত চিনি খাইতে হয়। গুড়ের ভিতর ক্যাল্‌সিয়াম, লৌহ, ভিটামিন প্রভৃতি দেহপুষ্টির উপাদান আছে। কিন্তু চিনি সুপরিষ্কৃত করিতে গিয়া এই সমস্ত খাদ্যপ্রাণ সমস্তই নষ্ট হইয়া যায়; সুতরাং চিনিতে দেহের বিশেষ উপকারী খাদ্যোপাদান অবশিষ্ট থাকে না। চায়ের সহিত গৃহীত দেহের অপ্রয়োজনীয় চিনি দেহে ইউরিক এসিড বিষ সঞ্চিত করে, রক্তাল্পতা রোগ সৃষ্টি করে; বহুমূত্র ও পাকস্থলীর ক্ষত প্রভৃতি মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করে। অতএব শুধু চা নয়, চায়ের নিত্যসঙ্গী চিনিও দেহের সর্বনাশ সাধন করে। সুতরাং মেয়েদের এবং পুরুষদেরও এই চা এবং কফি নামক বিষ পান বর্জন করা অবশ্য কর্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছাত্র-ছাত্রীর জলযোগ

আমাদের দেশের ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের যেরূপ দ্রুত অবনতি ঘটিতেছে তাহা দেখিয়া চিন্তাশীল ব্যক্তিমাত্রেই উদ্বিগ্ন না হইয়া পারেন না। কিছুদিন পূর্বে কলিকাতার কলেজের ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য-সংসদ কর্তৃক লিখিত একটি রিপোর্ট বাহির হইয়াছে। স্বাস্থ্য-সংসদের চিকিৎসকমণ্ডলী ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া রিপোর্ট দিয়াছেন—প্রতি হাজার ছাত্রীর মাঝে ৯৩৪জন ছাত্রীই ব্যাধিগ্রস্ত এবং প্রতি হাজার ছাত্রের মাঝে ৬০০ ছাত্রই ব্যাধিগ্রস্ত। কলেজের ছাত্রদের মুখের দিকে তাকাইয়া আমাদের কিন্তু মনে হয়, ছাত্রীদের মত ছাত্ররাও হাজারকরা ৯৩৪ জনই ব্যাধিগ্রস্ত। অটুট স্বাস্থ্যের দীপ্তিতে দীপ্তিমান্ এরূপ ছাত্র-ছাত্রী কদাচিৎ চোখে পড়ে। অধিকাংশ ছাত্র-ছাত্রীই জীবনীশক্তিহীন, অতিকষ্টে যেন দেহের বোঝা বহন করিয়া চলিতেছে। যকৃতদোষ, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লোদ্গার, চোখে চশমা, পাইওরিয়া, টন্‌সিল প্রভৃতি রোগ ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে অধিক পরিমাণে বিদ্যমান।

কলেজের ছাত্রছাত্রীদের মাঝে অন্ততঃ অর্ধেক সংখ্যকের আর্থিক অবস্থা খারাপ নয়। আধুনিক চিকিৎসকদের মতে যাহা পুষ্টিকর খাদ্য তাহারা তাহা গ্রহণ করে, তবুও তাহাদের এইরূপ স্বাস্থ্য খারাপ কেন? ইহার কারণ অনুসন্ধান প্রয়োজন। এই স্বাস্থ্যহীনতার মূল কারণ বাহির করিতে না পারিলে এই দুর্দৈবের হাত হইতে জাতিকে রক্ষা করা যাইবে না। আমরা মনে করি, শুধু পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে নয়, ত্রুটি-পূর্ণ খাদ্যনীতির জন্যই ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্যের এত অবনতি ঘটিতেছে।

শহরের অবস্থাপন্ন ঘরের ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগের উপকরণ—চা, বিস্কুট, মাখনযুক্ত পাউরুটী, অর্ধসিদ্ধ ডিম, ছানা, লুচি, সন্দেশ, রসগোল্লা প্রভৃতি।

মধ্যবিত্ত গৃহস্থ ঘরের ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগ—চা, একবাটি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুড়ি বা চিড়া, এই সঙ্গে অল্প পরিমাণ চিনি, ২।১টি কলা বা কিছু পরিমাণ নারিকেল অথবা রুটি ও চিনি।

গরীব ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগ—দেড় পোয়া বা আধসের মুড়ি বা চিড়া অথবা পান্তাভাত, ঐ সঙ্গে ২।১টি কাঁচা পেঁয়াজ।

উল্লিখিত জলযোগ ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের অনুকূল না প্রতিকূল, সে সম্বন্ধে আমরা কখনও গভীরভাবে ভাবিয়া দেখি না। ছাত্রাবস্থাতেই ছেলে-মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক গঠন সম্পূর্ণ হয়, সুতরাং এই বয়সেই ছেলে-মেয়েদের পথ্যনীতি সম্বন্ধে সতর্কতার প্রয়োজন। খাদ্যের সূক্ষ্মাংশ দ্বারা দেহ গঠিত হয় এবং উহার অতি সূক্ষ্মাংশ দ্বারা মন গঠিত হয়। সুতরাং আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে যে নানা রকম ব্যাধির প্রকোপ দেখিতে পাই, উহা যেমন পথ্যনীতির ত্রুটির ফল, আবার ছাত্রদের মাঝে যে অলসতা, উদ্যমহীনতা, পড়াশোনায় অমনোযোগিতা, ভীরুতা, নৈতিক চরিত্রের অভাব, মিথ্যাভাষণ প্রভৃতি মানসিক দোষের স্ফুরণ দেখি, উহাও তেমনি এই খাদ্যনীতির ত্রুটি হইতে উদ্ভূত। এই জন্যই ছাত্র-ছাত্রীদের পথ্য নির্ভুল হওয়া বাঞ্ছনীয়। ছাত্র-ছাত্রীদের পথ্য যাহাতে নির্দোষ হয়, শারীরিক পুষ্টির উপযোগী প্রোটিন, স্নেহ, ধাতব লবণ, ভিটামিন প্রভৃতি খাদ্যোপাদান ছাত্র-ছাত্রীরা পায় সেইভাবে ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগের ব্যবস্থা হওয়া উচিত।

ধনী, মধ্যবিত্ত ও গরীব ছাত্রদের জলযোগের যে তালিকা, আমরা উল্লেখ করিলাম, উহা বিশ্লেষণ করিলে দেখা যাইবে, উহার প্রায় সমস্তই অম্লধর্মী খাদ্য। আমাদের প্রধান আহারের সময় অম্লধর্মী ভাত স্বভাবতঃই আমরা একটু বেশী খাই। আবার জলযোগেও যদি ভাতের সগোত্রীয় চিড়া, মুড়ি, রুটি প্রভৃতির প্রাধান্য থাকে, তাহা হইতে আর উহা সুষম পথ্য হয় না। উহা বিষম পথ্য হইয়া দাঁড়ায়। এই বিষম পথ্য গ্রহণ হেতুই ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের এত অবনতি ঘটিতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের দেশের স্বাস্থ্যপরীক্ষক চিকিৎসকমণ্ডলী একবাক্যে বলেন—পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবেই আমাদের দেশের ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের এত অবনতি ঘটিতেছে। চিকিৎসকদের এই অভিমত আংশিক সত্য হইলেও উহা পুরাপুরি সত্য নয়। আমাদের দেশে পুষ্টিকর খাদ্যের মাঝে অভাব ঘটিয়াছে শুধু খাঁটি দুগ্ধের। কিন্তু শিশু ছাড়া আর সকলেই দুগ্ধের অভাব শাক-সব্জী, নারিকেল প্রভৃতি সহজলভ্য খাদ্যদ্বারা পূরণ করিতে পারে। সুতরাং পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে নয়, বিষম পথ্য গ্রহণের ফলেই ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের এত অবনতি এবং মানসিক এত অবনতি!

ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের অবনতির আর একটি প্রধান কারণ—ব্রহ্মচর্য সম্বন্ধে অজ্ঞতা; ফলে কৈশোর ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে ব্রহ্মচর্য-বিরোধী অস্বাভাবিক কার্যাদির অনুষ্ঠান। আমাদের এ প্রবন্ধে আমরা শুধু ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগ সম্বন্ধে আলোচনা করিব—সুতরাং ব্রহ্মচর্য সম্বন্ধে অধিকতর আলোচনা এখানে নিষ্প্রয়োজন। ব্রহ্মচর্য সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় তথ্য আমাদের **"ছাত্র-ছাত্রীর ব্রহ্মচর্য"** নামক গ্রন্থে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

আমাদের দেশের ছাত্র-ছাত্রীরা সাধারণতঃ যে জলযোগ গ্রহণ করে, পথ্য হিসাবে উহা যে ত্রুটিপূর্ণ, তাহা পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি। আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগের একটা পথ্যতালিকা নিম্নে উল্লেখ করিলাম। এই পথ্যতালিকা হইতে ধনী, মধ্যবিত্ত ও গরীব ছাত্র-ছাত্রীরা নিজ নিজ সামর্থ্য অনুযায়ী দুই বেলা জলযোগের পথ্যসমূহ বাছিয়া লইতে পারিবে। এই জলযোগে দেহপুষ্টি ও মানসিক উন্নতির অনুকূল বিশুদ্ধ প্রোটিন, স্নেহ, ধাতব লবণ প্রভৃতি সমস্তই পাওয়া যাইবে।

(১) অল্পপরিমাণ চীনাবাদাম ভিজা (হজমশক্তির সামর্থ্য অনুযায়ী ইহার পরিমাণ হইবে সিকি ছটাক হইতে এক ছটাক)। এক ছটাক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চীনাবাদাম—৩টি হাঁস বা মুরগীর ডিমের চেয়ে কিম্বা পাঁচ ছটাক ছাগ-মাংসের চেয়ে অথবা তিন ছটাক ছানার চেয়ে অথবা আধসের দুধের চেয়ে অধিকতর প্রোটিন ও শর্করা-সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাদ্য। অবস্থাপন্ন ঘরের ছেলে-মেয়েরা চীনাবাদামের চেয়ে সহজপাচ্য কাজুবাদাম, পেস্তা আখরোট প্রভৃতি গ্রহণ করিতে পারিবে।

আধ ছটাক বা এক ছটাক নারিকেল-শাঁস (১ ছটাক নারিকেল-শাঁস ১ পোয়া খাঁটি গো-দুগ্ধের সমান পুষ্টিকর)। মুগ-ডাল ভিজা (প্রত্যেক ডালই মাংসের সমান পুষ্টিকর)। ছোলা-ভিজা (ছোলা গুরুপাক খাদ্য, সুতরাং যাদের হজমশক্তি দুর্বল তাদের ছোলা-ভিজা খাওয়া অনুচিত)। পাকা বেল বা কাঁচা বেল পোড়া (যাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আছে, বেল তাহাদের পক্ষে একটি মহোপকারী পথ্য। খেজুর (খেজুরও দুধের চেয়ে অধিকতর পুষ্টিকর)। কিস্‌মিস্, আপেল, আনারস, কমলা, পেঁপে, পেয়ারা, আম, জাম, কাঁঠাল, কাঁঠাল-বীচি ভাজা বা পোড়া, জম্বুরা, সফেদা, আতা, নোনা, শশা প্রভৃতি সমুদয় রসাল ফল। বিলাতি বেগুন, নারিকেল-নাড়ু, তিলের নাড়ু (প্রায় বাদামের মতই) পুষ্টিকর খাদ্য। ডাবের জল, মিষ্টি-আলু সিদ্ধ, কেশর-আলু, দুধ প্রভৃতি। যাহাদের প্রধান আহার সুষমপথ্যবিধিদ্বারা নিয়ন্ত্রিত তাহারা জলযোগে অল্পপরিমাণ চিড়া মুড়ি ও রুটি প্রভৃতি গ্রহণ করিতে পারে। ক্ষুধার জোর থাকিলে ফলাদির সহিত রুটি-তরকারী, রুটি-দুধ প্রভৃতি গ্রহণ করা যাইতে পারে।

জলযোগে চিনির পরিবর্তে পরিষ্কৃত গুড় ব্যবহার করিবে। গুড়ের মাঝে প্রোটিন, স্নেহ, ধাতব-লবণ প্রভৃতি শরীর পোষণোপযোগী সব রকম উপাদানই থাকে, তাহা ছাড়া গুড় বেলের মতই কোষ্ঠবদ্ধতা দোষনাশক ; কিন্তু চিনির এই সব কোন গুণই নাই। চিনিতে শর্করা-জাতীয় উপাদান ছাড়া অন্য কোন উপাদানই থাকে না ; চিনি সংহত খাদ্য (এই প্রসঙ্গে 'চিনি ও গুড়' প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য)। এই জন্য ডিম ও মাংসের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মত চিনি গ্রহণেও শরীরে দূষিত জিনিষ সঞ্চিত হয়। এই দূষিত পদার্থ (ইউরিক এসিড) শরীর হইতে বাহির করিয়া দেওয়ার জন্য সমুদয় গ্রন্থিগুলিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয়। দেহের গ্রন্থিগুলিকে যদি অধিকাংশ সময় খাদ্য হজমের কাজে, দেহের দূষিত জিনিস বাহির করিয়া দেওয়ার কাজে নিযুক্ত থাকিতে হয়, তাহা হইলে মস্তিষ্ক পরিণতির কাজে গ্রন্থিগুলি যথোচিত শক্তি নিয়োজিত করিতে পারে না। এই খাদ্য-ত্রুটির জন্য ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তি ও প্রতিভা স্ফুরণ বাধাগ্রস্ত হয়।

ডিম, মাখনযুক্ত রুটি, চা, ঘিয়ের তৈরী খাবার এবং মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগের অন্তর্ভুক্ত করার আমরা পক্ষপাতী নই এই কারণেই। আজকাল স্কুল-কলেজের অর্ধেক ছেলে-মেয়েরাই চশমা-ধারী। শৈশব হইতে এই ডিম, মাখন, চা, মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি জলযোগ গ্রহণের ইহা অপরিহার্য পরিণাম। বলা বাহুল্য, প্রধান আহারের সময় সুষম পথ্যবিধির নিয়মে সুস্থ ছাত্র-ছাত্রীরা যদি মাছ, মাংস এবং ঘি মাখনাদি খায়, তাহা হইলে উহা তাহাদের শারীরিক ও মানসিক বিশেষ কোন ক্ষতিসাধন করিবে না। কিন্তু সুষম পথ্যবিধি লঙ্ঘিত হয় বলিয়াই এই সব খাদ্য অপকারী হয়। আমাদের এই পুস্তকে উল্লিখিত সাত্ত্বিক পথ্য বা স্বাভাবিক পথ্য সুষম পথ্যের চেয়েও ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে অধিকতর উপযোগী।

যাহাদের লেখাপড়ায় উন্নতি করার আকাঙ্ক্ষা তাহাদের পক্ষে যতটা সম্ভব সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণই বাঞ্ছনীয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়—দুধ সাত্ত্বিক খাদ্য বা স্বাভাবিক খাদ্য। এই দুধের মাঝেই ঘি, মাখন, ছানা প্রভৃতি পরিমিত মাত্রায় বিদ্যমান থাকে। কিন্তু এই দুধকেই যখন মাখন, ক্ষীর, ছানা, সন্দেশ প্রভৃতিতে রূপান্তরিত করা হয়, তখন আর উহা স্বাভাবিক খাদ্য থাকে না। স্বাভাবিক নিয়মে এই সব খাদ্য হজমও হয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না। এই সংহত খাদ্য হজমের জন্য গ্রন্থিগুলিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম দ্বারা অতিরিক্ত খাদ্যজীর্ণকারী রস সরবরাহ করিতে হয়। ছাত্র-ছাত্রীদের পথ্য এমনভাবে নির্বাচিত হওয়া উচিত যাহাতে গ্রন্থিক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে, গ্রন্থিগুলি অতিক্রিয় হইয়া দুর্বল না হয়। গ্রন্থিক্রিয়া স্বাভাবিক থাকিলে ছাত্র-ছাত্রীদের স্মৃতিশক্তি, একাগ্রতাশক্তি স্বাভাবিকভাবেই বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, স্বাভাবিকভাবেই প্রতিভার স্ফুরণ হয়। খাদ্যের বৈষম্য হেতু গ্রন্থিক্রিয়ার বৈষম্য উপস্থিত হইলে মানুষের স্বভাব-চরিত্রেরও অবনতি ঘটে। এই কারণেই শুধু ছাত্র-ছাত্রী নয়, সমাজের সর্বস্তরে চারিত্রিক অবনতি সুস্পষ্ট। মানুষের ধর্মবুদ্ধি, ন্যায়বুদ্ধি, সত্যনিষ্ঠা লোপ পাইতেছে। মানুষ অধিকতর স্বার্থপর ও কলহপ্রিয় হইয়া উঠিতেছে। কর্তব্যে অবহেলা, ঘুষ নেওয়া এবং দেওয়া প্রভৃতি কাজে কাহারও বিবেক দংশন করে না।

ইউরোপ-আমেরিকার ছাত্র-ছাত্রীরা আমাদের দেশের ছাত্র-ছাত্রীদের চেয়ে অধিকতর প্রতিভাবান, অধিকতর উদ্যমী। ঐ সব দেশে সুষম পথ্যবিধিই প্রচলিত। এই জন্যই বোধ হয় আমাদের দেশবাসীর চেয়ে ইহাদের নৈতিক চরিত্রও অধিকতর উন্নত।

পূর্বে আমাদের দেশে বিশেষ উৎসব উপলক্ষ্যে পিঠা-পায়স ও মিষ্টি-মিঠাই তৈয়ারী হইত—উহা নিত্য আহার্যের অন্তর্ভুক্ত ছিল না। মাংসও শুধু শীতের ছয়মাস পূজাদি উপলক্ষ্যে প্রসাদ স্বরূপ গ্রহণ করা হইত। উহাতে গড়ে শীতের সময়েও মাসে একদিনের বেশী মাংস খাওয়া এবং মিষ্টিমিঠাই খাওয়া হইত না। এযুগে কসাইখানার কল্যাণে ও মিষ্টি-মিঠাইয়ের দোকানের প্রাচুর্যহেতু সহর-বাজারের অধিবাসীদের ইহা প্রায় নিত্যখাদ্যের তালিকায় স্থান পাইয়াছে। আমাদের এই গরম দেশে প্রায় প্রত্যহই মাংস-ডিম ও মিষ্টি-মিঠাই খাওয়া প্রচলন হওয়ায় উহা শুধু আমাদের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাইতেছে তাহা নয়, ইহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের মানসিক অবনতিরও একটি প্রধান কারণ হইয়া উঠিতেছে। আমাদের এইসব অভিমত অনেকের কাছে তিক্ত বলিয়া মনে হইবে, কিন্তু তবুও ইহা অখণ্ডনীয় সত্য তথ্য।

আমরা এই প্রবন্ধে জলযোগের যে তালিকা উল্লেখ করিয়াছি—ইহা শুধু ছাত্র-ছাত্রীদের উপযোগী নয়—বয়স্কদের পক্ষেও উহা সমভাবে উপযোগী। সুতরাং প্রত্যেক স্কুল-কলেজের ও অফিসের কাছে চায়ের দোকানের পরিবর্তে, মিষ্টি-মিঠাইয়ের দোকানের পরিবর্তে, মাংস-ডিম পরিবেশনকারী রেষ্টুরেন্টের পরিবর্তে, আমাদের উল্লিখিত জলখাবারের দোকান প্রতিষ্ঠিত হওয়া প্রয়োজন। এইসব দোকানে থাকিবে চীনা-বাদাম, নারিকেল, খেজুর, পেঁপে, কমলা এবং ঋতু-অনুযায়ী অন্যান্য সস্তা ফলমূল, গরম দুধ, রুটি ও ডাল-তরকারী প্রভৃতি।

আমরা আমাদের এই প্রস্তাবটি সম্বন্ধে স্কুলকলেজের কর্তৃপক্ষকে এবং জনহিতব্রতী গভর্ণমেণ্টকে অবহিত হওয়ার অনুরোধ জানাইতেছি।

ভারতীয় পথ্য-নীতির সার-সংক্ষেপ

শিশুপথ্য—মাতৃদুগ্ধের অভাব থাকিলে শিশুকে নারিকেল-দুগ্ধ পরিমিত মাত্রায় দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু নারিকেল সর্বত্র সুলভ নয়। পশুদুগ্ধ পৃথিবীর সর্বত্রই আছে। সুতরাং গো-দুগ্ধ ও ছাগ-দুগ্ধের সহিত পরিমিত জল মিশাইয়া শিশুকে দিতে হইবে (এই পুস্তকে শিশুপথ্য-বিধি দ্রষ্টব্য)। এইরূপ পশুদুগ্ধসেবী শিশুদের প্রত্যহ কিছু পরিমাণ ফলের রস দেওয়া প্রয়োজন—তাহা না দিলে শিশুর যকৃত রুগ্ন হয়, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগ সৃষ্টি হয়।

শিশুর নিষিদ্ধ পথ্য—গুঁড়াদুগ্ধ দ্বারা যে শিশুখাদ্য তৈয়ারী হয়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(যেমন গ্লাক্সো, অষ্টারমিল্ক প্রভৃতি), উহা শিশুদের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী (এই প্রসঙ্গে 'গুঁড়া-দুগ্ধের অপকারিতা' প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য)। যে-সব শিশুর গুঁড়া দুগ্ধ সেবনে যকৃতের ক্রিয়া খারাপ হইয়া অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধতাদি রোগ সৃষ্টি হইয়াছে তাহাদের পশু-দুগ্ধের পরিবর্তে নারিকেল-দুগ্ধ দিবে। অল্প কিছু কোরা-নারিকেল পিষিয়া গরমজলের সহিত মিশাইলেই নারিকেল-দুগ্ধ তৈয়ারী হয়। এই দুগ্ধ ছাঁকিয়া পরিমিত মিশ্রি মিশাইলে শিশুদুগ্ধ প্রস্তুত হয়।

বালক-বালিকার পথ্য—অল্প পরিমাণ ভাত বা রুটি, ডাল শাক-সব্জী, ফল-মূল দুধ, দৈ, ঘোল, গুড় প্রভৃতি। ছেলে-মেয়েরা ৮।৯ বৎসরে পদার্পণ করিলে তাহাদের জলযোগে অল্প পরিমাণ নারিকেল, চীনাবাদাম-ভিজা, মুগডাল-ভিজা প্রভৃতিও দেওয়া যাইতে পারে।

নিষিদ্ধ পথ্য—১০।১১ বৎসর বয়স না হওয়া পর্যন্ত ছেলে-মেয়েদের মাছ, মাংস, ডিম, ঘি, মাখন, ঘিয়ে ভাজা বা তৈলে-ভাজা খাবার, ছানার তৈয়ারী খাবার প্রভৃতি দেওয়া উচিত নয়। কচি বয়সে এই সব খাদ্য দিলে ছেলে-মেয়েদের যকৃত রুগ্ন হইয়া শরীর নানাবিধ রোগাক্রমণের অনুকূল হয়। এইজন্যই প্রাচীন ভারতীয় খাদ্যবিজ্ঞানীদের নির্দেশ—ছেলে-মেয়েদের পুরাতন দাঁত পড়ার পর নূতন দন্তোদ্গম না হওয়া পর্যন্ত উল্লিখিত নিষিদ্ধ পথ্যাদি বালক-বালিকাদের দিতে নাই। ঐ সব পথ্য শরীরে দূষিত অম্ল-পিত্তাদি সঞ্চিত করে। বালক-বালিকাদের পথ্য সর্বদাই নির্দোষ হওয়া বাঞ্ছনীয়।

আমিষ-খাদ্য এবং মাখন-ছানা ও মিষ্টি মিঠাই প্রভৃতি সংহত খাদ্য জীর্ণ করিতে যৌবন-গ্রন্থিরসের (thyroid) প্রয়োজন হয়। এই যৌবনগ্রন্থি ছেলে-মেয়েদের ১০।১২ বৎসরের পূর্বে যথোচিত পুষ্ট হয় না এবং উহা আমিষ ও সংহত খাদ্যজীর্ণ করার উপযোগী গ্রন্থিরস পরিবেশন করিতে পারে না। এই কারণেই এই সব নিষিদ্ধ পথ্য গ্রহণে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রন্থিক্রিয়ার বিপর্যয় ঘটিয়া বালক-বালিকাদের স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়ে এবং তাহাদের বুদ্ধি ও প্রতিভার প্রকাশ হয় বাধাগ্রস্ত।

এই সব ভারতীয় পথ্য-নীতি অত্যন্ত সুযুক্তিতে পরিপূর্ণ। প্রাচীন ভারতীয় খাদ্য-বিজ্ঞানীদের দেহতত্ত্ব ও গ্রন্থিতত্ত্বের গভীর জ্ঞান আমাদের বিস্মিত করে। এই বিষয়ে এত গভীর জ্ঞান বর্ত্তমান যুগের খাদ্য-বিজ্ঞানীরা এখনও আয়ত্ত করিতে পারেন নাই, তাই তাঁহাদের পথ্য-নীতি ত্রুটিপূর্ণ।

এশিয়া ও আফ্রিকার মত গরম দেশে কোন রকম সংরক্ষিত খাদ্যও বালক-বালিকাদের দেওয়া উচিত নয়। সুতরাং ছেলে-মেয়েদের লজেন্স, বিস্কুট যত কম দেওয়া যায় ততই ভাল, না দিলে আরও ভাল। হরলিক্স প্রভৃতি গুঁড়া দুধে তৈরী খাদ্য এবং লজেন্স বিস্কুট প্রভৃতি সংরক্ষিত খাদ্য রোগীদের পক্ষে, বালক-বালিকাদের পক্ষে অনিষ্টকর। এই খাদ্য যকৃতের ক্রিয়ায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করিয়া ছেলে-মেয়েদের অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সৃষ্টি করে। সুতরাং লজেন্স-বিস্কুটের পরিবর্তে ছেলে-মেয়েদের আদর করিবে রসাল ফল হাতে দিয়া।

চিড়া, মুড়ি, খই প্রভৃতিও ছেলে-মেয়েদের প্রত্যহ দিতে নাই। সুস্থ ছেলে-মেয়েদের মাঝে মাঝে এই সব দেওয়া যাইতে পারে নারিকেল ও কলা প্রভৃতি সহযোগে। এই সব চিড়া-মুড়ির মাত্রাও বেশী হইলে ছেলে-মেয়েদের যকৃত রুগ্ন হয়, স্বাস্থ্য নষ্ট হয় (এই প্রসঙ্গে 'ছাত্র-ছাত্রীদের জলযোগ' প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য)।

তরুণ-তরুণীদের পথ্য—আমিষ-ভোজী ও নিরামিষ-ভোজী তরুণ-তরুণীরা সুষমপথ্য-বিধির নিয়মানুযায়ী একতৃতীয়াংশ অম্লধর্মী ও দুই-তৃতীয়াংশ ক্ষারধর্মী খাদ্য গ্রহণ করিবে। সুতরাং সুস্থ তরুণ-তরুণীদের আমিষ-খাদ্য এবং ঘি, মাখন ও মিষ্টি-মিঠাই প্রভৃতি সংহত খাদ্য নিষিদ্ধ নয়—যদি উহা সুষম পথ্য-বিধি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্মরণীয়—শরীরে কোন রোগ থাকিলে বা গ্রন্থিক্রিয়ার ত্রুটি থাকিলে সেই রোগানুরূপ পথ্য-বিধি গ্রহণ করিতে হইবে।

সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার পথ্য—সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার সাত্ত্বিক পথ্য-বিধি পালন অবশ্য প্রয়োজন। সবুজ শাকপাতা, তরি-তরকারী, দুধ, নারিকেল ও অন্যান্য রসাল ফলাদি সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার পক্ষে সর্বোৎকৃষ্ট পথ্য। এই পথ্য-বিধি অনুসরণ করিলে মাতাকে প্রসবকালে বেশী যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয় না। মাতৃবক্ষে সন্তানোপযোগী দুগ্ধেরও প্রাচুর্য থাকে।

নিষিদ্ধ পথ্য—সন্তানসম্ভাবিতা মাতার অম্লধর্মী খাদ্য যদি এক-তৃতীয়াংশের বেশী হয়, তাহা হইলে প্রায়ই মাতাকে অসহনীয় প্রসব-যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয় ; বক্ষে তাহার সন্তানোপযোগী প্রয়োজনীয় দুগ্ধ সঞ্চার হয় না। মাতার খাদ্যদোষে সময়-সময় গর্ভস্থ সন্তানের মৃত্যুও ঘটে। সুতরাং সন্তান-সম্ভাবিতা মাতার পথ্যগ্রহণে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন।

বিবাহিতা দম্পতীরা সুষম পথ্য-বিধি লঙ্ঘন করিয়া যদি অম্লধর্মী পথ্যে আসক্ত হয়, তাহা হইলে তাহাদের গৃহে কন্যাসন্তানদেরই আগমন বৃদ্ধি পাইবে। পুরুষ সন্তানের দেহগঠনে কন্যাসন্তানের চেয়ে অধিকতর ক্যাল্সিয়াম প্রভৃতি ধাতব লবণের প্রয়োজন হয়, অম্লধর্মী পথ্য-সেবী পিতা-মাতার দেহে অম্লধর্মী রক্তের প্রাধান্য হেতু এই ক্যাল্সিয়াম প্রভৃতির অভাব ঘটে। ফলে কন্যাসন্তানের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়, পুত্রলাভে দম্পতিরা বঞ্চিত হয়। সমাজে পুত্র ও কন্যার সংখ্যার সমতা থাকা প্রয়োজন।

বৃদ্ধ-বয়সের পথ্য—আমাদের এই পুস্তকে উল্লিখিত সাত্ত্বিক পথ্য-বিধিই বৃদ্ধদের উপযোগী। ৫৫ বৎসর বয়স হইলেই মাছ, মাংস ও ডিম প্রভৃতি আমিষ-খাদ্য এবং ঘি, মাখন, ছানা, সন্দেশ প্রভৃতি সংহত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খাদ্য বর্জন করিবে। সুতরাং বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের পথ্যও হওয়া উচিত বালক-বালিকাদের পথ্যের অনুরূপ নির্দোষ পথ্য। উৎসবাদি উপলক্ষ্যে মাসে ২।১ দিন এই পথ্য-নীতি লঙ্ঘন করা যাইতে পারে; তবে যাহারা আদর্শনিষ্ঠ তাহাদের উহা লঙ্ঘনের প্রয়োজন করে না। বৃদ্ধবয়সে এই পথ্য-বিধি নিষ্ঠার সহিত পালন করিয়া চলিলে কোন কষ্টদায়ক ব্যাধি, প্রাণঘাতী ব্যাধি দেহকে আক্রমণ করিতে পারে না। মৃত্যুও হয় যন্ত্রণাহীন ও সুখদায়ক। মৃত্যুর পূর্ব-মুহূর্ত পর্যন্ত সজ্ঞানে থাকিয়া আত্মীয়-স্বজনকে বিদায়সম্ভাষণ জ্ঞাপন করিয়া বিদেশযাত্রার মত আনন্দে পরলোক যাত্রা করা যায়। পুরুষের স্বাভাবিক আয়ু ১২৫ বৎসর, মেয়েদের ১০০ বৎসর। আহারে সংযম ও চরিত্র-সংযম থাকিলে আরও ২৫ বৎসর আয়ু বৃদ্ধি করিয়া সুস্থ, সবল ও সক্ষম দেহে ১৫০ বৎসর বাঁচিয়া থাকা প্রত্যেক মানুষের পক্ষে সম্ভব।

বলা বাহুল্য, ৫৫ বৎসরের পরে চা-কফি, বিড়ি-সিগারেট প্রভৃতি সর্ববিধ মাদক দ্রব্যও অবশ্য বর্জনীয়।

ব্যাধিহীন, যন্ত্রণাহীন মৃত্যুই স্বাভাবিক মৃত্যু। এইরূপ স্বাভাবিক মৃত্যুই মানবমাত্রেরই কাম্য। পথ্যের দোষেই বিবিধ ব্যাধি-যন্ত্রণা এবং অস্বাভাবিক মৃত্যু-যন্ত্রণা মানুষকে ভোগ করিতে হয়। সুতরাং বৃদ্ধ-বয়সের পথ্য সম্বন্ধে সকলেরই বিশেষ সচেতন থাকা প্রয়োজন।

সাত্ত্বিক পথ্যই মানুষের পক্ষে সর্বোৎকৃষ্ট সুপথ্য।

সাধারণতঃ দেখা যায়—ভাতভোজী জাতিরা ক্ষীণকায় এবং গম-ভোজীরা বলিষ্ঠদেহী। গম ভোজনে দেহাস্থি মোটা হয়—ইহাই এক শ্রেণীর লোকের ধারণা। ভাত-ভোজীদের মাঝেও অল্পসংখ্যক বলিষ্ঠ দেহ দেখা যায়। গম-ভোজীদের মাঝেও অল্পসংখ্যক ক্ষীণকায় লোক দেখা যায়। গম ভোজনে কেন দেহাস্থি মোটা হয়, তাহার কারণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের কাছে এখনও অজ্ঞাত। পূর্বেই বলিয়াছি—ভাত গুরুপাক খাদ্য এবং আটা লঘুপাক খাদ্য। এই জন্যই আমরা মনে করি, ভাতভোজীরাও যদি দিনের বেলা ভাত এবং রাত্রে রুটী খাওয়া অভ্যাস করে, তাহা হইলে উহা তাহাদের পক্ষে উপকারী হইবে।

স্বাস্থ্য-নীতি

ভিত্তি সুদৃঢ় না হইলে তাহার উপর সু-উচ্চ সৌধ গড়িয়া তোলা যায় না। আমাদের জীবন-সৌধকেও সুদৃঢ় ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত করিতে হইলে, স্বদেশ ও স্বজাতিকে সমুন্নত করিতে হইলে সর্বপ্রথমে প্রয়োজন যথোপযুক্ত শারীরিক খাদ্য, মানসিক খাদ্য (শিক্ষা) এবং সুস্বাস্থ্য লাভের সুব্যবস্থা। দেশের খাদ্যসমস্যা, শিক্ষাসমস্যা, স্বাস্থ্যসমস্যার সমাধান না করিয়া কোন জাতির পক্ষে এ যুগে সমুন্নত হওয়া সম্ভবপর নয়। যেসব জাতি এই তিনটি সমস্যার সমাধান করিয়া জাতীয় উন্নতির ভিত্তিকে সুদৃঢ় করিতে পারিয়াছে তাহারাই দ্রুত উন্নতির পথে অগ্রসর হইতেছে।

আমাদের ভারতরাষ্ট্র এই তিনটি মূল-সমস্যার সমাধান না করিয়া বড় বড় প্রকল্পে হাত দিয়াছেন ; ফলে কোন প্রকল্পই যথোচিতভাবে সার্থক হইতেছে না। তাই জাতীয় উন্নতির পরিবর্তে জাতীয় অবনতির সূচনা চারিদিকে পরিলক্ষিত হইতেছে। শিক্ষিতদেরও নৈতিক চরিত্রের মানদণ্ড দ্রুত নিম্নগামী হইতেছে। এই অধোগতি যদি আমরা রোধ করিতে না পারি, তাহা হইলে আমাদের বাঁচিয়া থাকার কোন সার্থকতা নাই ; প্রাকৃতিক নিয়মেও আমাদের ধ্বংস অনিবার্য হইয়া পড়িবে।

আমাদের এই ভারতবর্ষই সর্বপ্রথম সভ্যতার সর্বোচ্চস্তরে আরোহণ করিয়া সারা পৃথিবীতে সভ্যতার আলোক বিকীরণ করিয়াছে। সেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মহিমময় ভারতীয় আর্যদের বংশধর হইয়া আমরা অসভ্যতার নিম্নস্তরে নামিয়া যাইতেছি। এই অধঃপতন হইতে রক্ষা করিয়া জাতিকে আবার পূর্বগৌরবে প্রতিষ্ঠিত করার দায়িত্ব আমাদের সকলের। স্বাধীন ভারতে যুবকদের উপরই এই দায়িত্ব বিশেষভাবে ন্যস্ত।

ভারতীয় আর্য্যেরা অন্য দেশের অধিবাসীদের ম্লেচ্ছ নামে অভিহিত করিতেন। 'ম্লেচ্ছ' শব্দের অর্থ—যাহাদের ভিতর দৈহিক শুচিতা নাই, মানসিক শুচিতা নাই অর্থাৎ যাহারা কদাচারী, যাহাদের মন অজ্ঞানে আচ্ছন্ন, পশুর মতই যাহারা স্বার্থপর ও ক্ষুদ্রচেতা, তাহারাই ম্লেচ্ছ। 'আর্য' শব্দের অর্থ—যাহারা জ্ঞানে, গুণে শ্রেষ্ঠ, যাহাদের দেহ শুদ্ধ ও মন শুদ্ধ, যাহারা দেব-মনের অধিকারী, তাহারাই আর্য। আমরা ভারত-বাসীরা এখন আর্যভাবধারা হইতে বিচ্যুত হইয়াছি; দেহে মনে এখন আমরা ম্লেচ্ছ। যে পাশ্চাত্যবাসীদের আমরা ম্লেচ্ছ নামে অভিহিত করিতাম, তাহারাই এখন আর্য্যভাবধারায় উদ্বুদ্ধ হইয়া উঠিয়াছে, দেশ ও জাতিকে সমুন্নত করিয়া তুলিয়াছে। আমরা ভারতবাসীরা এখন ভিক্ষাপাত্র হাতে লইয়া তাহাদের দরজায় দরজায় ঘুরিতেছি। সমুন্নত দেশ বলিতে এখন আর ভারতকে বুঝায় না, পাশ্চাত্য দেশবাসীদের বুঝায়।

যে ত্যাগ, বৈরাগ্য উদ্যম-উৎসাহের সাহায্যে আমরা পরাধীনতায় শৃঙ্খল ছিন্ন করিয়া স্বাধীন হইয়াছি, সেই ত্যাগ-বৈরাগ্য, সেই উদ্যম-উৎসাহ যদি আমরা জাতি গঠনের কাজে প্রয়োগ করিতে পারি, তাহা হইলে আমরাও আমাদের দেশকে সমুন্নত দেশে পরিণত করিতে পারিব, ইহাতে কোন সন্দেহ নাই। প্রত্যেকটি মানবসন্তানের মাঝে আছে সমুন্নত হওয়ার সম্ভাবনা, দেবত্বলাভের সম্ভাবনা। সুতরাং কোন মানবসন্তানই হেয় নয়, অবজ্ঞার পাত্র নয়। আমরা যদি দেশের প্রত্যেকটি বালক-বালিকার জন্য সুখাদ্য, সুশিক্ষা ও সদাচার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিক্ষার ব্যবস্থা করিতে পারি, তাহা হইলে প্রত্যেকটি মানুষই জাতীয় সম্পদরূপে গড়িয়া উঠিবে। কাহাকেও পিছনে ফেলিয়া রাখিলে চলিবে না। সকলকে সঙ্গে লইয়াই আমাদের অগ্রসর হইতে হইবে। তবেই আমাদের জাতি-গঠন হইবে সার্থক, আমরা আমাদের হৃত-গৌরব ফিরিয়া পাইব, আমরাও সমুন্নত জাতি হওয়ার গৌরব লাভ করিব।

বায়ুই আমাদের প্রধান খাদ্য, বায়ুই আমাদের প্রাণ, বায়ুর সাহায্যেই আমাদের দেহ গঠিত হয়। এই বায়ুকে বিশুদ্ধ রাখার প্রচেষ্টাই স্বাস্থ্যনীতির প্রাথমিক অঙ্গ, প্রাথমিক কর্তব্য; কিন্তু আমরা স্বাস্থ্যনীতির এই প্রাথমিক কর্তব্যটি পালন করা সম্বন্ধে সম্পূর্ণ উদাসীন। আমাদের শহরগুলির আকাশ সর্বদা ধূম ও ধূলিতে আচ্ছন্ন থাকে। শহরের লক্ষ লক্ষ নরনারীকে সর্বদা এই দূষিত বায়ু সেবন করিতে হয়। আমাদের নগরপিতারা একটু উদ্যোগী হইলে শহরকে তাঁহারা ধূম ও ধূলি হইতে মুক্ত করিতে পারেন—শহরের রাস্তা-ঘাটগুলিকে ভালভাবে নির্মিত করিয়া এবং কয়লার চুল্লীর পরিবর্ত্তে গ্যাসের চুল্লী প্রবর্ত্তিত করিয়া। ব্যক্তিগত স্বার্থবুদ্ধির ঊর্ধ্বে উঠিয়া জাতিগঠনে মনকে উদ্বুদ্ধ করিতে পারিলে শহরের আয় দ্বারাই শহরের এই সুব্যবস্থা সম্ভবপর বলিয়াই আমরা মনে করি।

আমাদের দেশের প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলি (প্রাইমারী স্কুল) এখন অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক। এই অবৈতনিক বিদ্যালয়গুলি শুধু বিদ্যাশিক্ষার স্থান নয়, নৈতিক শিক্ষারও প্রধান কেন্দ্র হওয়া উচিত। অপরের বাড়ীর ফল-ফুল চুরি না করিয়া নিজের বাড়ীতে ফল-ফুল লাগানো, যেখানে-সেখানে মলত্যাগ করিয়া বায়ুমণ্ডলকে দূষিত না করা —এইসব প্রাথমিক নৈতিক শিক্ষা প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছেলেমেয়েদের সর্বাগ্রে প্রয়োজন।

আমরা যাহারা গ্রামাঞ্চলে থাকি বা গ্রামাঞ্চলে যাতায়াত করি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহারা সকলেই জানি, গ্রামের বায়ুমণ্ডলের কিরূপ অবস্থা। গৃহস্থ-বাড়ীর ভিতর দিয়াই হউক বা সদর রাস্তা দিয়াই হউক, যে পথেই আমরা চলি না কেন, সেই পথই দুর্গন্ধে ভরা। এই দুর্গন্ধপূর্ণ বায়ু-গ্রহণে আমাদের গ্রামবাসীরা এইরূপ অভ্যস্ত হইয়া উঠিয়াছে যে এই দুর্গন্ধ দূর করার ইচ্ছা তাহাদের মনের কোণেও জাগে না। পুরাণশাস্ত্রে পূতিগন্ধময় নরকের বর্ণনা আছে। মহাপাপীদের এই পূতিগন্ধময় নরকে নিক্ষেপ করা হয়। আমরা গ্রামবাসীরা এই পূতিগন্ধময় নরকে নিয়ত বাস করিতেছি। পবিত্র নদীতীরে স্নান করিতে যাইব, সেখানেও এই দুর্গন্ধ। রাস্তায় বা নদীতীরে বেড়াইতে যাইব, সেখানেও এই দুর্গন্ধ—নারকীয় পূতিগন্ধ। আমাদের সমগ্র দেশটাই যেন পূতিগন্ধময় নরকে পরিণত হইয়াছে। এই নরক হইতে উদ্ধার পাওয়ার কামনা কবে আমাদের মাঝে জাগিবে? কোন্ মহাপ্রাণ মহাপুরুষ এই পূতিগন্ধময় নরক হইতে আমাদের দেশকে উদ্ধার করিবেন?

গ্রাম্য সেপটিক শৌচাগার

পাশ্চাত্য প্রথায় আমাদের শহরগুলিতে সেপটিক পায়খানা প্রবর্ত্তিত হইতেছে। মেথর কর্ত্তৃক মলবহন-প্রথা অবিলম্বে মফঃস্বল শহরগুলিতেও বন্ধ হওয়া বাঞ্ছনীয়। আমাদের দেশের গ্রামাঞ্চলের শতকরা ৯৯টি পরিবারের সেপটিক পায়খানা তৈরী করার মত আর্থিক ক্ষমতা নাই। আমরা অতি অল্পব্যয়সাপেক্ষ গ্রাম্য সেপটিক শৌচাগারের পরিকল্পনা করিয়াছি। আমাদের পরিকল্পিত এই গ্রাম্য সেপটিক শৌচাগার প্রথমে আমরা আমাদের আশ্রমগুলিতে প্রচলিত করিয়াছি। অতঃপর এইগুলি আমাদের গ্রাম্য শিষ্য-ভক্তদের বাড়ীতেও ক্রমশঃ প্রচলিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতেছে। এই শৌচাগার তৈয়ার করিতে ৫।৬টি বা ৭।৮টি পাকা বাঁশ লাগিবে এবং ৬ ফুট বা ৪ ফুট টিনের চালের একটি মটকা লাগিবে।

৮ হাত গভীর গর্ত খুঁড়িতে হইবে। গর্তটীর ব্যাস বা প্রশস্ততা হইবে দুই হাত স্কোয়ার। একটি কোদালে ১ ফুট লম্বা একটি বাট লাগাইতে হইবে। এইরূপ একটি কোদাল ও শাবলের সাহায্যে প্রত্যেক গৃহস্থই ৩ ঘণ্টার মধ্যে এইরূপ একটি গর্ত করিতে সক্ষম হইবে। অতঃপর বাঁশগুলিকে ৮ হাত ৬ ইঞ্চি মাপে টুকরা করিতে হইবে। এই টুকরা বাঁশগুলি গর্তের চারপাশে পরস্পর সংলগ্ন করিয়া বসাইয়া দিতে হইবে। গর্তের চারিপাশে এই বাঁশ বসাইবার উদ্দেশ্য—গর্তের মাটি যাহাতে ধ্বসিয়া না পড়ে। অতঃপর গর্তের মুখটাও বাঁশের টুকরা বিছাইয়া বন্ধ করিয়া উহার উপর মাটিসহ ঘাসের চাপড়া বসাইয়া দিতে হইবে। শুধু গর্তের একপাশে সামান্য একটু ফাঁক থাকিবে। অতঃপর ঐ মটকাটির ভাঁজগুলি সমান করিয়া লইয়া ঐ মট্‌কার একপ্রান্ত ঐ গর্তের মাঝে ঢুকাইয়া দিয়া মট্‌কাটির অপর প্রান্তে বসার যায়গা তৈয়ারী করা যাইতে পারিবে। মট্‌কাটি এইরূপ খাড়াভাবে রাখিতে হইবে যাহাতে ময়লা সহজেই গড়াইয়া গর্তে গিয়া পড়ে। বসার যায়গায় নিজ নিজ সামর্থ্য বা রুচিমত খড়ের বা টিনের চাল এবং মাটির দেওয়াল দেওয়া যাইতে পারে।

এই গ্রাম্য সেপ্‌টিক্‌ পায়খানার ব্যবহারপ্রণালীও পাকা সেপ্‌টিক্‌ পায়খানার অনুরূপ—wash before and after. সর্বাগ্রে ১ মগ জল ঢালিয়া বসিবে এবং শৌচের পর ২।১ মগ জল ঢালিয়া দিলেই মট্‌কাটি সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকিবে। এইরূপ পায়খানা গৃহের সংলগ্নস্থানে করিলেও কোন ক্ষতি নাই। পাকা সেপ্‌টিক্‌ পায়খানার গর্তের জলে যেভাবে মলভক্ষণকারী পোকা জন্মে, এই পায়খানাতেও অনুরূপভাবে মলভক্ষণকারী পোকা জন্মিবে এবং সর্বদা এই পায়খানা সেপ্‌টিক্‌

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পায়খানার মত দুর্গন্ধমুক্ত থাকিবে। ১০।১৫ বৎসর ব্যবহারেও এইরূপ পায়খানা ভর্তি হয় না। সুতরাং সুদীর্ঘদিন এই পায়খানা ব্যবহার করা যাইতে পারে। গ্রামের গৃহস্থ ঘরে বাঁশের অভাব নাই, সুতরাং এইরূপ পায়খানার খরচ অতি সামান্যই।

গ্রামের ঘরে ঘরে এইরূপ শৌচাগার প্রতিষ্ঠিত হইলে পূতিগন্ধময় নরক বাস হইতে আমরা মুক্তি পাইব। আমাদের প্রধান খাদ্য বায়ু বিশুদ্ধ হইবে। আমরা আশা করি, আমাদের এই লেখা পত্র-পত্রিকায় বা পুস্তকে সীমাবদ্ধ থাকিবে না। গ্রাম্য-যুবকরা ইহার বাস্তবরূপ প্রদান করিয়া নিজ নিজ গ্রামকেও স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যের নিকেতন করিয়া তুলিবে। গ্রামের যুবকসঙ্ঘকে আমরা আহ্বান জানাইতেছি—তোমরা জাগ্রত হও, অলসতা পরিহার করিয়া মাতৃভূমির সেবায় আত্মনিয়োগ কর; স্বাধীন ভারতের গ্রামোন্নয়নের পঞ্চায়েতীপ্রথাকে সার্থক করিয়া তোল। গ্রামোন্নয়নের প্রথম কাজই হওয়া উচিত—এই পূতিগন্ধময় নরক হইতে গ্রামবাসীদের উদ্ধার করা। গ্রামের কোন লোকই যেখানে-সেখানে মলত্যাগ করিয়া গ্রামের বায়ুমণ্ডলকে দূষিত না করে, সে বিষয়ে সকলকে সচেতন করিয়া দেওয়া। গ্রামোন্নয়নের দ্বিতীয় কাজ—ফলে-ফুলে গ্রামকে সুশোভিত করা। আমরা ভারতবাসীরা বচনে বৃহস্পতি, কিন্তু কাজে অলস। যথার্থ দেশকর্মী হইয়া আমরা যেন আমাদের চরিত্রের এই ক্রটী সংশোধন করিতে পারি। আমাদের দেশের গ্রামগুলিকেও আমরা যেন স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যের নিকেতনরূপে গড়িয়া তুলিতে পারি।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ

LIBRARY
No.........

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমাদের প্রকাশিত
উমাচল-গ্রন্থাবলীর সংক্ষিপ্ত পরিচয়

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী প্রণীত

যোগবলে রোগ-আরোগ্য (১০ম সংস্করণ)

হৃদ্‌রোগ, রক্তচাপবৃদ্ধিরোগ, করোনারী-থ্রম্বসিস্ ; শূলরোগ, হার্নিয়া, অজীর্ণ, অম্ল, আমাশয়, শ্বেতকুষ্ঠ, গোদ, ক্যান্‌সার, অর্শ, পক্ষাঘাত, যক্ষ্মা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, পাইওরিয়া, টন্‌সিল, বিবিধ স্ত্রীরোগ প্রভৃতি—অর্থাৎ যেসব রোগে সাধারণতঃ মানুষ কষ্ট পায়—সেইরূপ ৭৫টী রোগের কারণ, উহার যৌগিক চিকিৎসাপ্রণালী, নিয়ম-পথ্য প্রভৃতি বিস্তারিতভাবে এই গ্রন্থে বর্ণিত হইয়াছে। এই সহজসাধ্য যৌগিক আরোগ্যপ্রণালী শয্যাশায়ী রোগীর পক্ষেও অনুষ্ঠানযোগ্য। যৌগিক প্রণালীতে রোগ আরোগ্য হইলে রোগের আর পুনরাক্রমণের ভয় থাকে না। এই সব রোগারোগ্যপ্রণালী ছাড়াও দেহতত্ত্ব, গ্রন্থিতত্ত্ব, ঔষধের অপকারিতা, আদর্শ দাম্পত্যজীবন প্রভৃতি প্রবন্ধসম্ভারে পুস্তকখানি সমৃদ্ধ। যাঁহারা এই পুস্তক পাঠ করিয়াছেন তাঁহাদের সকলেরই এই অভিমত—"প্রত্যেক গৃহস্থের পক্ষে এই পুস্তকখানি অমূল্য সম্পদ্‌স্বরূপ।"

৪৭খানা আসন-মুদ্রার হাফটোন ছবিসহ এই পঞ্চশতাধিক পৃষ্ঠার বিরাট বইখানির মূল্য মাত্র ১০'০০ টাকা।

YOGIC THERAPY

আমাদের বাংলা 'যোগবলে রোগ-আরোগ্য' গ্রন্থের পরিবর্ধিত ইংরাজী সংস্করণ। সুন্দর ছাপা ও বাঁধাই, ৬১৬ পৃষ্ঠা, মূল্য ১২'০০ টাকা মাত্র। How to build new India & a new world.—Rs 2'00

ঈশোপনিষদ্ (২য় সংস্করণ)

ভগবত্তত্ত্ব, ব্রহ্মতত্ত্ব, সৃষ্টিতত্ত্ব, পরলোকতত্ত্ব প্রভৃতি প্রাঞ্জল্য ভাষায় এই উপনিষদ্-ভাষ্যে (বৈদিক ধারায় নূতন ভাষ্য) বিবৃত হইয়াছে। শাস্ত্রানুরাগী ও শাস্ত্র-বিদ্বেষী উভয়ের কাছেই পুস্তকখানি সমভাবে উপাদেয় বলিয়া বিবেচিত হইবে। মূল্য—২'৫০ টাকা মাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্রহ্মচর্য ও ছাত্র-জীবন (৬ষ্ঠ সংস্করণ)

ছেলেমেয়েদের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্যের বিধি-বিধান, সদাচার, শিষ্টাচার ও চরিত্র গঠন প্রভৃতি ছাত্র-ছাত্রীদের উপযোগী আলোচনায় পুস্তকখানি সমৃদ্ধ। এই পুস্তকখানি অবিবাহিত ছেলেমেয়েদের পক্ষে অমূল্য রত্নস্বরূপ। পাঁচ অধ্যায়ে বিভক্ত। মূল্য—২'০০ টাকা মাত্র।

সহজ যৌগিক ব্যায়াম—১ম খণ্ড (৮ম সংস্করণ)

৪৪টী মহোপকারী আসন-মুদ্রার বিবরণ। দেহস্থ গ্রন্থিতত্ত্ব, আকৃতি ও স্বভাবের উপর গ্রন্থিক্রিয়ার প্রভাব প্রভৃতি বিষয় আলোচনা এবং ৪৩টী সুদৃশ্য আসন-মুদ্রার ছবিসহ মূল্য ২'৫০ মাত্র।

সহজ যৌগিক ব্যায়াম—২য় খণ্ড (৭ম সংস্করণ) ২'০০

সহজ প্রাণায়াম, লঘু প্রাণায়াম, বৈদিক প্রাণায়াম, রাজযোগ প্রাণায়াম প্রভৃতি সমুদয় যৌগিক প্রাণায়াম, ধৌতি-বস্তি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম, শ্বাস-প্রশ্বাসের সাহায্যে রোগরোগ্যের কৌশল, গুণবান্ পুত্র-কন্যালাভের উপায় প্রভৃতি বিবিধ আলোচনায় পুস্তকখানি সমৃদ্ধ।

কেন-উপনিষদ, ধ্যানযোগ, দেবতাতত্ত্ব ও নব ভারত গঠনের উপায় প্রভৃতি গ্রন্থ শীঘ্রই প্রকাশিত হইবে।

* * *

নিবেদিতা (২য় সংস্করণ)

(এল রেমঁ প্রণীত—শ্রীমতী নারায়ণী দেবী অনূদিত)

সিষ্টার নিবেদিতার সর্বোৎকৃষ্ট পূর্ণাঙ্গ জীবকাহিনী। নিবেদিতাকে না জানিলে স্বামী বিবেকানন্দের ভারতস্বপ্নকে জানা যায় না।

বইথানি চলচ্চিত্রে রূপায়িত এবং 'রাষ্ট্রপতি পুরস্কার' দ্বারা সম্বর্ধিত। মূল্য ১০'০০ মাত্র।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পুস্তক-প্রাপ্তিস্থান

উমাচল যোগাশ্রম,

কামাখ্যা, গৌহাটী-১০, আসাম

শিবানন্দ যোগাশ্রম,

৪৭১ নেতাজী কলোনী, কলিকাতা—৫০

উমাচল প্রকাশনী,

৫৮।১।৭-বি, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা—৬

মহেশ লাইব্রেরী,

২।১, শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট, কলিকাতা—১২

দাশগুপ্ত এণ্ড কোং,

৫২।৩, কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা—১২

শ্রীগুরু লাইব্রেরী,

২০৪, বিধান সরণি, কলিকাতা—৬

ডি. এম্ লাইব্রেরী,

৪২ বিধান সরণি, কলিকাতা—৬

রকমারি পুস্তক-ভাণ্ডার,

২।১ শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট, কলিকাতা—১২

বীণা লাইব্রেরী,

৮৭/এ, শরৎ ঘোষ গার্ডেন রোড, কলিকাতা—৬১

সর্বোদয় বুকষ্টল—হাওড়া ষ্টেশন।

Book Forum,

Panbazar, Gauhati, (Assam.)

Lawyer's Book Stall,

Panbazar, Gauhati, (Assam.)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'যোগবলে রোগ-আরোগ্য'

"শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী রচিত যোগবলে রোগ-আরোগ্য গ্রন্থটী আমরা আদ্যোপান্ত পড়লাম এবং আরও অনেককে পড়ালাম। সবারই এক মত—গ্রন্থটী অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। গ্রন্থটী যে কেউ পড়বেন তিনিই-এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে নিঃসন্দেহে এই মতই প্রচার করবেন। ..."যখন বাঙ্গালী-জাতি প্রায় ধ্বংসের মুখে এগিয়ে যেতে বসেছে, সেই সময় আমাদের নানা সমস্যার একটা সমস্যা প্রতিকারের জন্য আশার আলো নিয়ে যিনি এগিয়ে আসেন, তাঁকে আমরা অভিনন্দন জানাই। ...আলোচ্য গ্রন্থটি আমরা প্রত্যেক বাঙ্গালীকেই পড়ে দেখবার জন্য অনুরোধ করব। একবার পড়তে আরম্ভ করলে সমস্ত বইটাই পড়বার আগ্রহ জন্মায় এবং সমস্ত বইটা পড়া হয়ে গেলে মনে হয়—এত সহজ, এত সাধারণ বিষয়টি না জানা থাকায় কত মারাত্মক রকম ভুলই না আমরা করি! শরীর-তত্ত্বের জটিল বিষয়গুলি এত সুন্দর এবং এত প্রাঞ্জলভাবে যে বুঝানো যেতে পারে, তা এই বইটি না পড়লে ধারণা করা যায় না। আমরা সাধারণতঃ যে-সব রোগে প্রায়ই ভুগি সেই অতি পরিচিত রোগগুলির স্বরূপ এই বইটিতে উদ্‌ঘাটিত করা হয়েছে। ...রোগের কারণ যদি সাধারণের বোধগম্য হয়, তা'হলে রোগ আরোগ্য হতে বেশী দেরী লাগে না। শুধু তাই নয়, এই গ্রন্থের নির্দেশমত চল্‌লে বহু কঠিন ও দুরারোগ্য রোগের হাত থেকে চিরতরে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।...কোন কঠিন অথবা দুঃসাধ্য যোগ-ক্রিয়ার ব্যবস্থা এই বইটীতে নাই—সহজসাধ্য অল্প কয়েকটী যোগক্রিয়ার সাহায্যে সর্ব্বব্যাধি আরোগ্য ও ভাবী রোগের আক্রমণ প্রতিরোধের ব্যবস্থা এতে দেওয়া হয়েছে।"...

(চামেলি রহমান, মহিলা পত্রিকা, ফাল্গুন ১৩৫৮)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi